

PERBEDAAN POLA TIDUR ANTARA KELOMPOK TERLATIH DAN TIDAK TERLATIH

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Arif Hidayat Suwarna
11603141041

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “PERBEDAAN POLA TIDUR ANTARA KELOMPOK TERLATIH DAN TIDAK TERLATIH” yang disusun oleh Arif Hidayat Suwarna, NIM 11603141041 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Desember 2015
Pembimbing,



Dr. Widiyanto, M. Kes.
NIP 19820605 200501 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Desember 2015

Yang menyatakan,

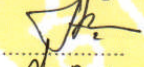
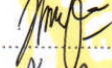

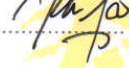


Arif Hidayat Suwarna

PENGESAHAN

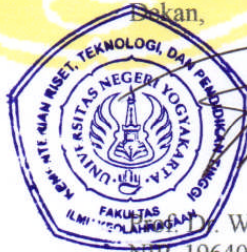
Skripsi dengan judul “PERBEDAAN POLA TIDUR ANTARA KELOMPOK TERLATIH DAN TIDAK TERLATIH” yang disusun oleh Arif Hidayat Suwarna, NIM 11603141041 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 8 Januari 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

| Nama | Jabatan | Tandatangan | Tanggal |
|------------------------------|--------------------|--|-----------|
| Dr. Widiyanto, M.Kes | Ketua Penguji |  | 25/1/2016 |
| Fatkurahman Arjuna, M.Or | Sekretaris Penguji |  | 25/1/2016 |
| Dr. dr. Rachmah L. Ambardini | Penguji I |  | 25/1/2016 |
| Eka Novita Indra, M.Kes | Penguji II |  | 25/1/2016 |

Yogyakarta, Januari 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Bakan,



Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

- Jangan tunda sampai nanti apa yang bisa dilakukan detik ini
- Bekerja keraslah kamu untuk duniamu seolah-olah kamu akan hidup selamanya. Bekerja keraslah untuk akhirat kamu seolah-olah kamu mati esok hari (H.R. Baihaqi)
- Jangan sia-siakan setiap tetes keringat dan air mata ibu yang merawat dan membesarkanmu dengan penuh cinta dan kasih sayang
- Orang yang kuat adalah orang yang mampu melawan hawa nafsunya
- Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) maka tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)” (Asy-Syarah 6-7)
- Sukses tidak memerlukan penjelasan, kegagalan tidak memberikan kesempatan bagi alibi (Napoleon Hill)
- *You never know how strong you are, until being strong is your only choice* (Bob Marley)
- Kesuksesan hanyalah milik orang yang amat gigih mengubah dirinya. Dan tidak akan terjadi perubahan kecuali pada orang yang berani melibat kekurangan dirinya (Aa Gym)
- *In this life we can't always do great things. But we can do small thing with great love* (Thomas Jefferson)
- Dalam hari selalu ada kemungkinan, dalam hari pasti ada kesempatan (Iwan Fals)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

- Orangtua yang telah memberi anugerah untuk hidup di dunia, terlebih untuk Ibunda tercinta, terimakasih atas doa, cinta dan pengorbanan yang tak akan pernah penulis lupakan
- Adikku Rahmat Yusuf Suwarna dan mbakku Dewi Pratiwi Suwarna yang selalu mendoakan dan selalu menghibur
- Keluarga besar yang ada di NTB maupun di Yogyakarta
- Sahabat-sahabat yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih untuk kebersamaan dan semangat yang telah diberikan di tengah kesibukan yang ada
- Teman-teman kontrakan TKT18 yang mampu menyempatkan waktu untuk memberi dukungan
- Teman-teman Ikor angkatan 2011 yang selalu bersama demi meraih cita-cita

PERBEDAAN POLA TIDUR ANTARA KELOMPOK TERLATIH DAN TIDAK TERLATIH

Arif Hidayat Suwarna
11603141041

ABSTRAK

Faktor keterlatihan berpengaruh terhadap pola tidur seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih.

Penelitian ini merupakan penelitian *ex-post-facto* menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu komplek Tarakanita dan ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu responden dari ibu-ibu komplek Tarakanita dipilih yang tidak aktif berolahraga, sedangkan responden dari ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* dipilih yang rutin senam setidaknya tiga kali dalam seminggu. Total sampel sebanyak 33 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan syarat uji-t berupa uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pola tidur kelompok terlatih yaitu ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* dan pola tidur kelompok tidak terlatih yaitu ibu-ibu komplek Tarakanita dengan hasil bahwa pola tidur ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* lebih baik dari ibu-ibu komplek Tarakanita. Hasil tersebut ditunjukkan dengan t hitung sebesar 3,468 dan $p = 0,002$, *mean* yang diperoleh ibu-ibu komplek Tarakanita sebesar 94,00, sedangkan *mean* yang lebih tinggi dimiliki oleh ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* sebesar = 104,75. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan kelompok tidak terlatih.

Kata Kunci: Pola tidur dan tingkat keterlatihan.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi dengan judul “PERBEDAAN POLA TIDUR ANTARA KELOMPOK TERLATIH DAN TIDAK TERLATIH”.

Penelitian ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan semangat dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
2. dr. Prijo Sudibjo, M.Kes, Sp.S., Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
3. Dr. Widiyanto, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
4. Ahmad Nasrullah, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberikan nasehat dalam proses akademik penulis.
5. Dosen-dosen PKR yang telah mengajarkan banyak ilmu dengan setulus hati.
6. Ibu-ibu komplek Tarakanita dan ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* selaku responden penelitian yang telah meluangkan waktu dan membantu pengambilan data penelitian.
7. Manajemen di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* yang telah memberikan izin untuk dilakukannya penelitian kepada ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*.
8. Teman-teman Ikor angkatan 2011 yang selalu memberikan semangat dan motivasi.

9. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis membuka pintu saran dan kritik yang membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, Desember 2015

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERSETUJUAN | ii |
| SURAT PERNYATAAN..... | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Batasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA..... | 8 |
| A. Deskripsi Teori | 8 |
| 1. Pola Tidur | 8 |
| 2. Latihan | 22 |
| 3. Olahraga | 23 |
| a. Definisi Olahraga..... | 23 |
| b. Jenis dan Manfaat Olahraga..... | 27 |
| 4. Senam Aerobik | 30 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 34 |
| C. Kerangka Berfikir..... | 35 |
| D. Hipotesis..... | 36 |

| | |
|--|--------|
| BAB III. METODE PENELITIAN..... | 37 |
| A. Desain Penelitian..... | 37 |
| B. Definisi Operasional Variabel..... | 38 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 39 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 40 |
| E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen | 44 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 45 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 46 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 48 |
| A. Hasil Penelitian | 48 |
| 1. Karakteristik Subjek Penelitian | 48 |
| 2. Hasil Analisis Deskriptif..... | 49 |
| 3. Pengajuan Prasyarat Analisis..... | 52 |
| a. Uji Normalitas Sebaran..... | 52 |
| b. Uji Homogenitas | 53 |
| 4. Pengujian Hipotesis | 54 |
| B. Pembahasan..... | 55 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN..... | 57 |
| A. Kesimpulan | 57 |
| B. Implikasi..... | 57 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 58 |
| D. Saran-saran..... | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA | 63 |
| LAMPIRAN..... | 66 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen..... | 42 |
| Tabel 2. Instrumen Penelitian | 43 |
| Tabel 3. Nilai Butir Pernyataan..... | 46 |
| Tabel 4. Frekuensi Skor Pola Tidur Kelompok Tidak Terlatih | 50 |
| Tabel 5. Frekuensi Skor Pola Tidur Kelompok Terlatih..... | 51 |
| Tabel 6. Ringkasan Hasil Uji Normalitas Sebaran..... | 53 |
| Tabel 7. Ringkasan Hasil Uji Homogenitas | 54 |
| Tabel 8. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji-t | 54 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Pola Tidur Kelompok Tidak Terlatih | 50 |
| Gambar 2. Pola Tidur Kelompok Terlatih | 51 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian..... | 64 |
| Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian..... | 65 |
| Lampiran 3. Angket Penelitian..... | 66 |
| Lampiran 4. Validitas dan Reliabilitas..... | 69 |
| Lampiran 5. Data Penelitian..... | 72 |
| Lampiran 6. Deskriptif Statistik..... | 74 |
| Lampiran 7. Pengujian Normalitas dan Homogenitas..... | 85 |
| Lampiran 8. Pengujian Hipotesis..... | 86 |
| Lampiran 9. Dokumentasi..... | 87 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak lepas dari kesibukan dalam menjalani kesehariannya. Berbagai aktivitas dilakukan baik dari golongan sosial bawah, menengah, ataupun golongan sosial tingkat atas. Keseharian yang dijalani terkadang membuat banyak orang melalaikan kondisi fisiknya. Padahal dengan kondisi fisik yang prima dan bugar dapat mengangkat serta menunjang kehidupan sosial orang itu sendiri. Pola hidup pegawai kantoran misalnya. Pekerjaan yang banyak dihabiskan di dalam ruangan dengan sedikit aktivitas gerak yang terjadi tentu menjadi rahasia umum dan menjadi kendala bagi yang tidak bisa menyempatkan untuk berolahraga secara teratur. Suharjana (2013: iii) mengatakan bahwa olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan secara kontinyu satu minggu tiga kali, dengan waktu latihan antara 20-60 menit untuk setiap kali olahraga. Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh manusia, kita ketahui bahwa kebugaraan itu memiliki definisi sebagai kemampuan fisik yang optimal untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebih dan masih sanggup untuk melanjutkan aktivitas ringan lainnya.

Masyarakat modern masih banyak yang menyepelekan kesehatan dengan melakukan gaya hidup yang tidak sehat. Remaja yang terlihat banyak menghabiskan waktu malam dengan begadang baik di pinggiran jalan atau di kafe. Tingkat kesadaran masyarakat yang mulai berkurang seiring perkembangan zaman diperparah dengan perilaku orang dewasa dan bahkan

orang tua dengan mencotohkan hal-hal negatif berupa pola hidup kurang sehat seperti merokok, minum minuman beralkohol, menghabiskan waktu malam di diskotik dan masih banyak hal lain gaya hidup yang secara langsung ataupun tidak ditiru oleh orang-orang di sekitar terutama remaja yang masih dalam pencarian jati diri. Gaya hidup tersebut tentunya berdampak negatif bagi kesehatan dan kebugaran fisik dan mental seseorang.

Pada tahun 2004 ketika penduduk Indonesia berjumlah 238,452 juta, ada sebanyak 28,053 juta orang Indonesia yang mengalami insomnia atau sekitar 11,7 %. Data tersebut berdasarkan riset internasional yang dilakukan *US Census Bureau* (Vera Farah, 2010). Gangguan tidur seperti insomnia dapat memberikan dampak negatif seperti lebih mudah depresi, memberikan kontribusi pada timbulnya suatu penyakit, dan menurunkan kemampuan dalam memenuhi tugas harian serta kurang menikmati aktivitas hidup.

Sadoso Sumardjuno (1996: 10) mengatakan bahwa dari hasil penelitian psikologis, ternyata orang yang kapasitas aerobiknya baik merasa badannya segar, bugar, enak, dan kepercayaan diri menjadi lebih besar. Selain itu latihan-latihan aerobik sangat bermanfaat dalam pengobatan penderita depresi. Latihan aerobik yang teratur menyebabkan yang bersangkutan merasa selalu senang dan gembira, tidurnya akan lebih baik dan memiliki energi lebih banyak.

Banyak cara yang dapat dilakukan sebagai usaha untuk menjaga kondisi fisik tetap bugar. Berbagai variasi latihan seperti berenang, *jogging*, dan senam aerobik adalah beberapa contohnya. Tubuh manusia didesain untuk selalu bergerak sehingga sangat dianjurkan untuk rajin olahraga. Ketika otot dan

rangka tubuh bergerak, denyut jantung akan meningkat sehingga darah beserta oksigen dan nutrisi yang dibawanya akan terdistribusi dengan baik. Mekanisme ini tidak terjadi jika tubuh tidak olahraga.

Terganggunya distribusi oksigen paling berdampak pada otot, yang menyebabkan rasa pegal-pegal di seluruh tubuh. Otot akan terasa kaku-kaku saat kekurangan oksigen, yang memang berfungsi menjaga fleksibilitas atau kelenturan otot. Selain itu, kekurangan oksigen juga menyebabkan kerja otak tidak maksimal sehingga mudah pusing dan susah menjaga konsentrasi. Otak yang ukurannya hanya 2 % dari total massa tubuh dikenal sangat rakus, sebab konsumsi oksigennya mencapai 20 % kebutuhan total tubuh. Pengaruhnya terhadap sistem saraf, tidak bergerak seharian saja akan menyebabkan bagian-bagian tertentu dari tubuh mengalami tekanan yang konstan sepanjang hari. Akibatnya terjadi gangguan saraf di bagian tersebut dan memicu berbagai keluhan ringan seperti nyeri dan kesemutan.

Tidak bergerak dan berolahraga juga akan berdampak pada distribusi cairan limfe. Tidak seperti darah yang memiliki jantung sebagai pemompanya, limfe sangat tergantung pada gerakan otot untuk bisa didistribusikan ke berbagai jaringan tubuh. Padahal cairan limfe yang diproduksi oleh suatu kelenjar tanpa saluran (*ductless*) ini merupakan bagian dari sistem imun atau kekebalan tubuh. Dampaknya tentu saja kekebalan tubuh akan menurun, sehingga mudah terserang penyakit terutama jika sedang musim flu.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *University of Hong Kong* pernah mengungkap dampak jangka panjang dari tidak pernah berolahraga tidak kalah

bahayanya dengan merokok. Penelitian yang dilakukan tahun 2004 itu menyebut, 20 % penyebab kematian orang dewasa berusia 35 tahun ke atas adalah kurang olahraga.

Resiko kanker pada pria meningkat 45 % akibat tidak pernah berolahraga, sementara pada wanita peningkatannya lebih kecil yakni 28 %. Resiko gangguan pernapasan yang berhubungan dengan kesehatan paru-paru juga meningkat sebesar 92 % pada pria dan 75 % pada wanita. Serangan jantung termasuk resiko jangka panjang yang meningkat jika tidak pernah berolahraga. Pada pria peningkatannya 52 %, sementara pada wanita sebanyak 28 %.

Meski tidak selalu memberikan dampak yang sama pada setiap orang, gaya hidup kurang berolahraga sering memberikan ciri khusus pada penampilan seseorang. Tanda-tanda yang paling mudah dikenali adalah tubuh gemuk dan bergelambir karena kelebihan lemak.

Kurang olahraga juga menyebabkan wajah seseorang cenderung tampak lesu, letih sepanjang hari dan kurang bergairah. Karena kurang olahraga juga memicu gangguan tidur, pada pagi hari orang itu pasti sering mengeluh masih mengantuk karena semalam tidurnya tidak nyenyak (Uyung Pramudiarja, 2015). Banyak yang belum menyadari bahwa dengan tubuh yang sehat orang dapat memiliki pola tidur yang baik.

Salah satu manfaat dari tubuh yang sehat dengan berolahraga teratur adalah dapat memiliki pola tidur yang baik, sehingga mampu mengurangi berbagai masalah tidur dan dapat tidur dengan nyenyak dan pulas. Tracey

Kelly (2005: 6) mengatakan bahwa olahraga secara teratur penting untuk menciptakan tidur yang berkualitas. Tanpa olahraga, fisik tidak akan cukup lelah untuk beristirahat dengan baik di malam hari.

Di sini penulis ingin mengetahui perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada ibu-ibu di daerah Santren, Catur Tunggal, kabupaten Sleman, tepatnya di kompleks Tarakanita. Diketahui terdapat keluhan gangguan tidur yang dialami ibu-ibu di daerah tersebut. Dalam hal ini, penulis menggolongkan ibu-ibu kompleks Tarakanita untuk menjadi responden kelompok yang tidak terlatih, sedangkan kelompok yang terlatih penulis memilih *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* dengan pertimbangan kegiatan senam aerobik yang rutin dilakukan enam kali dalam seminggu memenuhi kriteria olahraga teratur.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih banyaknya kasus gangguan tidur yang belum ditangani dengan baik.
2. Masih rendahnya kesadaran bahwa dengan tubuh yang sehat orang dapat memiliki pola tidur yang baik.
3. Masyarakat modern masih banyak yang menyepelekan kesehatan dengan melakukan gaya hidup yang tidak sehat.
4. Belum diketahui perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih.

C. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan kasus gangguan pola tidur terbilang cukup kompleks. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih jelas maka penulis membatasi masalah ini pada perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti yang disebutkan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu:

1. Subjek penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memperluas wawasan *member* senam *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* khususnya seputar manfaat senam aerobik yang rutin dilakukan serta manfaat dari olahraga dalam menunjang kualitas hidup manusia secara umumnya. Juga diharapkan dapat menambah motivasi untuk tetap giat melakukan olahraga secara teratur salah satunya dengan senam aerobik. Begitu juga bagi ibu-ibu kompleks Tarakanita, dari hasil penelitian yang diperoleh diharapkan menjadi motivasi tambahan

untuk lebih meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kesehatan yaitu dengan rutin berolahraga.

2. Masyarakat Umum

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa ataupun para pembaca untuk memperluas dan mengembangkan wawasan dalam dunia kesehatan dan olahraga.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pola Tidur

Menurut Potter (Trusna Nurmansyah, 2009) tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang disertai perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Beberapa ahli berpendapat bahwa tidur diyakini dapat memulihkan tenaga karena tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan berikutnya.

Tidur adalah sebuah fungsi biologis yang sangat menarik. Tidak kurang sepertiga dari hidup dihabiskan untuk tidur. Sudah menjadi hal yang lumrah ketika manusia tidur dengan nyenyak maka di pagi harinya saat terbangun tubuh merasa segar dan dapat bekerja dengan lebih baik dibandingkan dengan orang yang kurang istirahat.

Berdasarkan KBBI kata “pola” diartikan sebagai sistem atau cara kerja. Maka dari itu pola tidur dapat diartikan sebagai sistem atau susunan perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu sebagai bentuk mekanisme tubuh untuk beristirahat. Menurut Prayitno (2002: 4) pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi (1) jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, (2) irama tidur, (3) frekuensi tidur dalam sehari, (4) mempertahankan kondisi tidur, dan (5) kepuasan tidur.

Mencari sebab timbulnya gangguan tidur adalah langkah awal dalam mengatasi problematika tidur. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang umum dialami manusia. Insomnia adalah kesukaran dan kecemasan karena tidak dapat segera tertidur sementara keinginan untuk tidur itu sendiri telah ada (Moses Wong, 2005).

Potter (Trusna Nurmansyah, 2009) mengatakan insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Jenis insomnia ada tiga macam yaitu insomnia insial atau tidak dapat memulai tidur, insomnia intermitten atau tidak dapat mempertahankan tidur atau sering terjaga dan insomnia terminal atau bangun secara dini dan tidak dapat tidur kembali.

Prawitasari (Setiyo Purwanto, 2008) menjelaskan bahwa pada sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Fungsi sistem saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnya gerakan tangan, kaki, jari-jari dan sebagainya. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis, misalnya fungsi digestif, proses kardiovaskuler, gairah seksual dan sebagainya. Sistem saraf otonom terdiri dari sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan. Sistem saraf simpatis bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatnya detak jantung dan pernafasan, menurunkan temperatur kulit dan daya hantar kulit, dan juga menghambat proses digestif dan seksual. Sistem saraf parasimpatis menstimulasi turunnya semua fungsi

yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatis. Selama sistem-sistem tersebut berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menaikkan efek sistem yang lain. Pada waktu individu mengalami ketegangan atau kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, dengan demikian apabila sistem-sistem saraf tersebut tidak berjalan normal akan menimbulkan efek negatif seperti kecemasan yang dapat mengganggu pola tidur.

Moses Wong (2005: 4) mengatakan bahwa dengan tidur yang nyenyak kelenjar *pituitary* yang ada di dasar otak akan mengeluarkan hormon pertumbuhan dalam jumlah besar dan bertanggung jawab atas pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang normal. Orang dewasa membutuhkan tidur lebih sedikit dibandingkan usia di bawahnya. Karena semakin tua kebutuhan akan hormon pertumbuhan akan berkurang.

Kebutuhan tidur pada malam hari bukan saja menjauhkan manusia dari lingkungan yang berbahaya, tetapi juga memenuhi kebutuhan manusia untuk istirahat dan menyimpan energi. Tidur merupakan fungsi biologis pembawaan lahir, sebagaimana terbukti dari telaah di dalam laboratorium. Sekali pun sebuah ruangan diterangi terus-menerus tanpa diketahui apakah siang dan malam, manusia akan tetap membutuhkan tidur dalam siklus waktu 24 jam. Seiring dengan bertambahnya usia, kebutuhan tidur seseorang relatif semakin menurun. Menurut sebuah penelitian, orang

dewasa sehat butuh tidur lebih sedikit dibanding orang muda. Sekalipun pada malam harinya kurang tidur, mereka menghadapi kemungkinan lebih kecil untuk merasa lelah siang hari (*travel.kompas.com*).

Tidur yang ideal adalah tidur dengan kuantitas dan kualitas yang baik yang akan menimbulkan efek segar saat terjaga di pagi hari dengan durasi tidur sesuai kebutuhan sesuai jenjang usia. Berikut rekomendasi durasi tidur yang spesifik bagi tiap jenjang usia yang dikutip dari *health.kompas.com*:

- a. Bayi baru lahir (0-3 bulan): durasi tidur diperkecil menjadi 14-17 jam per hari. Sebelumnya 12-18 jam.
- b. Bayi usia 4-11 bulan: durasi tidur ditambah menjadi 12-15 jam. Sebelumnya 14-15 jam.
- c. Balita (1-2 tahun) : durasi tidur ditambah menjadi 11-14 jam sebelumnya 12-14 jam.
- d. Balita 3-5 tahun: durasi tidur dipersempit menjadi 11-13 jam. Sebelumnya berjumlah 11-13 jam.
- e. Anak-anak usia 6-13 tahun: durasi tidur menjadi 9-11 jam. Sebelumnya 10-11 jam.
- f. Remaja usia 14-17 tahun: durasi tidur mereka ditambah satu jam sehingga menjadi 8-10 jam per hari. Sebelumnya hanya 8,5-9,5 jam.
- g. Orang menuju dewasa (18-25 tahun): kategori ini merupakan kategori baru. Durasi tidurnya 7-9 jam per harinya.
- h. Orang dewasa (26-64 tahun): durasi tidur tetap, yakni 7-9 jam.

- i. Orang lanjut usia (65 tahun ke atas): kategori baru. Durasi tidur 7-8 jam per hari.

Dalam penelitian tentang bagaimana seseorang tertidur, ternyata manusia tidak langsung terlelap dari keadaan terjaga sepenuhnya. Manusia akan melalui keadaan hipnosis secara singkat yang dinamakan *Transitional Hypnotic State* atau THS. THS adalah tingkatan perantara antara keadaan terjaga dan keadaan tidur (Moses Wong, 2005).

Tracey Kelly (2005: 6) mengatakan bahwa olahraga secara teratur penting untuk menciptakan tidur yang berkualitas. Tanpa olahraga, fisik tidak akan cukup lelah untuk beristirahat dengan baik di malam hari. Berdasarkan perbedaan dasar perilaku, dapat digolongkan menjadi dua pola tidur yang umum: (1) *The Lark type*, yang bangun pagi-pagi sekali. (2) *The owl type*, yang tidur selalu terlambat tetapi tetap tergolek di tempat tidur sepanjang hari.

Tidur biasa dapat digolongkan ke dalam tiga tingkatan. Tingkatan A, yaitu tidur yang paling baik dan lelap. Tingkatan B dan C adalah tingkatan tidur sedang, sedangkan tingkatan D adalah tidur sekedar lebih baik dari pada mengantuk.

Tidur tingkat A ditandai dengan gelombang otak yang sangat lamban, dalam, panjang, yang disebut “gelombang-gelombang delta”. Dalam keadaan yang nyaman ini otak beristirahat secara maksimal. Bagian pusat otak yang disebut *cerebral cortex*, tempat kesadaran pikiran berlangsung, mendapatkan kesempatan terbesar untuk melakukan perbaikan

yang perlu pada tingkatan ini, dan untuk menyiapkan zat-zat kimia pada hari berikutnya. Tidur tingkatan B dan C ditandai dengan berkurangnya gelombang alfa dan munculnya gelombang teta yang lebih lambat. Tidur tingkat D ditandai dengan subjek dalam keadaan tenang mata tertutup dengan karakteristik gelombang alfa.

Selama tidur pulas jantung bekerja lambat dan tekanan darah pada titik paling rendah dari seluruh hari itu. Pernafasan menjadi pelan serta dalam dan seluruh tubuh memperbaiki bagian-bagian tubuh yang aus pada hari sebelumnya, sambil membuat persiapan untuk menghadapi stres dan masalah pada hari berikutnya. Hal tersebut cukup ilmiah dan dapat diterima nalar semua. Tidur bisa dianggap sebagai gabungan dari berbagai macam faktor itu. Berdasarkan teori-teori tersebut dipahami bahwa tidur merupakan kebutuhan biologis manusia.

Secara statistik, dilaporkan bahwa sebagian besar orang dewasa yang sehat tidur selama 7,5 jam setiap hari. *The American Cancer Society* mengadakan survei selama enam tahun dan melaporkan bahwa angka kematian para penidur yang panjang hampir dua kali dibandingkan dengan mereka yang tidur tujuh dan delapan jam setiap malam. Namun kebalikannya, mereka yang tidur kurang dari empat jam dalam sehari memiliki angka kematian dua setengah kali lipat dibandingkan para penidur yang normal (Moses Wong, 2005: 18).

Pada waktu kita tidur tekanan darah turun, nadi lambat, pernafasan menurun, temperatur tubuh juga turun, pembuluh darah di kulit melebar,

gerakan usus kadang-kadang lebih aktif, kebanyakan otot-otot tubuh relax, dan secara umum metabolisme tubuh turun sampai 20%. Organ yang paling jelas berbeda pada waktu bangun dan tidur adalah otak. Pada waktu orang jatuh dalam tidur, otak menjadi pasif, makin tidak memberikan respons terhadap dunia luar.

Pada permulaan abad ke 20 ilmuwan menduga tidur disebabkan oleh suatu zat kimia yang terkumpul di otak. Pada tahun 30-an dilakukan rekaman di otak untuk melihat gelombang elektrik dengan electroencephalography (EEG), ternyata aktivitas di otak berbeda pada waktu berjalan dan tidur.

Sampai saat ini sistem klasifikasi untuk tingkatan tidur yang diterima adalah usulan dari Rechtschaffen dan Kales yaitu dengan pemeriksaan EEG, electrooculogram (EOG) dan electromyogram (EMG). Gelombang Otak, Mengukur Suatu Tidur Ada 5 tingkatan pola tidur, 4 tingkatan tidur dalam yang disebut non REM (*non rapid eye movement*) juga dikenal sebagai *slow wave sleep* (SWS) dan tingkat ke 5 yang disebut REM (*rapid eye movement*) disebut juga *paradoxical sleep* (PS). (Beny Atmadja, 2002).

Pada waktu non REM *sleep* gelombang otak makin lambat dan teratur. Tidur makin dalam serta pernafasan menjadi lambat dan teratur. Mendengkur terjadi pada waktu tidur NREM. 4 tingkatan NREM dikenal dengan tingkat 1, 2, 3 dan 4. Tidur yang paling dalam adalah pada tingkat 4, dan aktivitas listrik paling dalam. Menurut Eko Radityo (2012: 7) tidur normal memiliki empat tahapan mulai dari sesaat sebelum tidur sampai

bermimpi, tiap tahap memiliki gelombang berbeda. Gelombang ini diukur dengan alat encephalogram (EEG).

Tidur REM lebih dangkal, ditandai dengan gerakan bola mata cepat di bawah kelopak mata yang tertutup. Pada waktu REM, orang tidak lagi mendengkur, nafas menjadi tak teratur, aliran darah ke otak bertambah dan temperatur tubuh naik, disertai banyak gerakan tubuh. Gelombang listrik tampak seperti tingkat 1 dari tidur. Tiap proses tidur melewati 5 tahap ini dalam 1 siklus, dan tiap siklus berlangsung kira-kira 90 menit. Orang dewasa yang sehat bila sudah tertidur akan masuk ke dalam tingkat 1, diikuti tingkat 2, 3 dan 4, kemudian kembali lagi ke tingkat 1 dan setelah 2 periode, siklus itu akan lengkap setelah diikuti oleh periode REM antara 5 sampai 15 menit. Putaran akan berlangsung 4-5 kali dengan penambahan periode REM pada tahap berikutnya, disertai pengurangan periode NREM (terutama pada tingkat 3 dan 4).

Pada orang yang tidur selama 8 jam, akan menjalani 2 jam tidur REM dan 6 jam tidur NREM. Pola tidur NREM dan REM terutama pada siklus 90 menit secara menakjubkan sama pada semua orang. Peneliti mengambil keuntungan dari orang dengan gangguan tidur, dengan melihat kelainan pola ini. Misalnya pada orang dengan gangguan tidur yang disebut *narcolepsi*, yaitu orang yang tidak dapat menahan untuk jatuh dalam keadaan tidur, tidak peduli dimana dia berada, tiba-tiba jatuh tertidur, ternyata dia pada malam hari tidur tidak melewati tahapan NREM tapi langsung jatuh ke dalam periode REM.

Mamalia yang masih muda memiliki tidur REM yang lebih lama dibandingkan sesudah dewasa. Pada bayi yang baru lahir, tidur berlangsung 16 jam sehari, separuhnya adalah tidur REM. Pada bayi yang prematur, lama tidur REM ternyata lebih lama lagi sampai mencapai 75% . Anak kucing, anak anjing, anak tikus dan hamster yang baru lahir hanya mempunyai tidur REM, sedangkan marmot yang baru lahir mempunyai periode REM yang singkat saja. Beberapa peneliti percaya bahwa tidur REM diperlukan oleh otak manusia untuk berkembang sebelum dan sesudah lahir dan ini yang menerangkan mengapa bayi butuh banyak tidur.

Di Amerika penelitian oleh ahli-ahli faal mendapatkan bahwa pada bayi tidur yang dibutuhkan rata-kira 16 jam, kadang-kadang kurang atau lebih. Penelitian pada bayi yang tidur kurang dari 16 jam menunjukkan, perkembangan intelektualnya ternyata tidak mempunyai efek pada perkembangannya. Peneliti yang sama mendapatkan bahwa siswa umur 16 tahun perlu tidur 10 sampai 11 jam, mahasiswa perlu 8 jam sedangkan yang lebih tua dapat melakukan adaptasi dan kekurangan tidurnya dapat dibayar pada keesokan harinya. Pada orang tua kebutuhan tidurnya makin berkurang, pada umur 45-60 tahun, kira-kira 7 jam. Pada orang yang berumur lebih dari 50 tahun, tingkat 4 dari NREM hampir hilang. Rekor sampai saat ini untuk orang tidak tidur dipegang oleh Robert McDonald pada tahun 1988 dengan waktu 18 hari, 21 jam, dan 40 menit. Pada keadaan tidak tidur yang ekstrim ini terjadi halusinasi, paranoia, mudah tersinggung, gangguan penglihatan, selain itu suaranya menjadi tidak jelas, kehilangan

kemampuan untuk konsentrasi dan mengingat. Gejala-gejala ini menghilang setelah beberapa hari tidur. Tanpa pengawasan yang ketat oleh dokter susah dikatakan bahwa marathon bangun memang benar-benar tidak tidur, karena sebenarnya dia tidur sekejap walaupun matanya tetap terbuka.

Pada percobaan laboratorium, ilmuwan melakukan penelitian pada sukarelawan untuk tidak tidur selama 3 sampai 4 hari, ternyata orang ini tidak dapat berkonsentrasi sehingga bila diminta untuk mengulang gambar atau kata yang sederhana, banyak melakukan kesalahan. Orang dengan insomnia merasa tidak bisa tidur, walaupun dia tertidur sepanjang malam. Dia merasa waktu berjalan lambat bila dia terjaga atau terbangun pada malam hari dan dia merasa waktu terjaga itu lama sekali. Ilmuwan di Stanford University mengawasi patron orang insomnia ini, ternyata orang dengan insomnia berat sepanjang malam hanya terjaga selama 30 menit lebih (Beny Atmadja, 2002).

Bila seorang dibangunkan pada tidur REM biasanya mengatakan dia dalam mimpi dan dia dapat mengingat dengan jelas apa mimpinya. Mimpi dapat dipengaruhi oleh kejadian di sekitar orang tersebut tidur, misalnya seorang dalam tidur REM, di punggungnya ditemplei air es, dia akan bercerita bermimpi sedang menolong orang yang tenggelam dalam air. Menurut riset tentang tidur yang dilaporkan oleh Piere Maquet dalam majalah Science 2 Nov 2001, ternyata tidur berperan dalam proses belajar dan mengingat. Jerome M. Siegel dalam terbitan yang sama menyatakan bahwa tidur REM (waktu mimpi terjadi) merupakan waktu untuk

konsolidasi ingatan (Beny Atmadja, 2002).

Tidur dapat berfungsi dalam pemeliharaan fungsi jantung terlihat pada denyut turun 10 hingga 20 kali setiap menit. Selain itu, selama tidur tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Otak akan menyaring informasi yang telah terekam selama sehari dan otak mendapatkan asupan oksigen serta aliran darah serebral dengan optimal sehingga selama tidur terjadi penyimpanan memori dan pemulihan kognitif. Fungsi lain yang dirasakan ketika individu tidur adalah reaksi otot sehingga laju metabolik basal akan menurun. Hal tersebut dapat membuat tubuh menyimpan lebih banyak energi saat tidur. Bila individu kehilangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan perubahan fungsi tubuh, baik kemampuan motorik, memori dan keseimbangan. Jadi, tidur dapat membantu perkembangan perilaku individu karena individu yang mengalami masalah pada tahap REM akan merasa bingung dan curiga (Agnes Wahyu, 2014).

Secara umum faktor-faktor kesulitan tidur menurut Rafknowledge dalam Agnes Wahyu (2014):

- a. Stres atau kecemasan. Saat didera kegelisahan yang dalam, biasanya karena memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi.
- b. Depresi. Selain menyebabkan insomnia, depresi juga menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu karena ingin melepaskan diri dan masalah yang dihadapi.

- c. Kelainan-kelainan kronis. diabetes, sakit ginjal, artritis, atau penyakit yang mendadak seringkali menyebabkan kesulitan tidur.
- d. Efek samping pengobatan pengobatan untuk suatu penyakit juga dapat menjadi penyebab insomnia.
- e. Pola makan yang buruk, mengkonsumsi makanan berat saat sebelum tidur bisa menyulitkan untuk tidur.
- f. Kafein, nikotin, dan alkohol.
- g. Kurang berolahraga. Juga bisa menjadi faktor sulit tidur yang signifikan.

Penyebab lainnya yang bisa berkaitan dengan kondisi-kondisi spesifik. Secara spesifik kesulitan tidur juga dipengaruhi oleh kondisi-kondisi:

- a. Usia lanjut (insomnia lebih sering terjadi pada orang yang berusia di atas 60 tahun).
- b. Wanita hamil.
- c. Riwayat depresi.

Faktor kesulitan tidur ringan atau hanya sementara:

- a. Stres

Stres adalah ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.

b. Suasana ramai/berisik

Lingkungan yang tidak mendukung untuk tidur malam, seperti terlalu berisik dapat menyebabkan kesulitan tidur karena dapat mengganggu ketenangan untuk beristirahat atau tidur.

c. Perbedaan suhu udara

Perbedaan suhu atau temperatur udara merupakan pergantian kondisi yang dapat dirasakan/keadaan panas atau dingnya udara.

d. Perubahan lingkungan sekitar

Lingkungan sekitar juga mempengaruhi kesulitan tidur, karena jika lingkungan kurang kondusif maka akan terjadi kesulitan tidur. Lingkungan yang kurang begitu kondusif disebabkan oleh beberapa faktor seperti terlalu banyak cahaya, tempat tidur yang tidak mendukung.

e. Masalah jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur

Terlalu sering mengurangi tidur atau waktu tidur yang tidak stabil dan tidak ada jadwal rutin yang ditentukan untuk tidur.

f. Efek samping pengobatan.

Efek samping pengobatan adalah adalah suatu dampak atau pengaruh yang merugikan dan tidak diinginkan, yang timbul sebagai hasil dari suatu pengobatan.

Menurut Rafknowledge dalam (Agnes Wahyu, 2014) gejala insomnia terdiri dari beberapa gejala yaitu :

a. Gejala fisik

- 1) Tidak tercapainya tidur nyenyak. keadaan ini bisa berlangsung sepanjang malam dan dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu atau lebih.
- 2) Merasa lelah saat bangun tidur dan tidak merasakan kesegaran. Mereka yang mengalami insomnia seringkali merasa tidak pernah tertidur sama sekali.
- 3) Sakit kepala di pagi hari. ini sering disebut efek mabuk, padahal nyatanya tidak meminum-minuman di malam itu.
- 4) Mata memerah.

b. Gejala Psikis

- 1) Kesulitan berkonsentrasi.
- 2) Mudah marah.
- 3) Mengantuk di siang hari.

Kesulitan tidur dapat memberikan dampak seperti :

- a. Orang dengan insomnia lebih mudah depresi dibanding mereka yang bisa tidur dengan baik.
- b. Kekurangan tidur akibat insomnia memberikan kontribusi pada timbulnya suatu penyakit, termasuk penyakit jantung.
- c. Dampak mengantuk/ketiduran di siang hari dapat mengancam keselamatan kerja, termasuk mengemudi kendaraan.

- d. Tidur malam yang buruk dapat menurunkan kemampuan dalam memenuhi tugas harian serta kurang menikmati aktivitas hidup.

Menurut Aman (Trusna Nurmansyah, 2009) ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencapai pola tidur yang sehat, yaitu:

- a. Disiplin waktu, sebaiknya tentukanlah kapan kita harus tidur dan kapan harus bangun. Para ahli tidur menyakini ritme dan jadwal tidur yang tetap serta teratur akan memberikan kontribusi positif terhadap tidur yang sehat.
- b. Lakukan olahraga secara teratur, olahraga ini diyakini sebagai obat yang ampuh untuk menetralkan ketegangan fisik dan pikiran. Waktu yang ideal adalah pagi hari atau sore hari.
- c. Perhatikan kondisi ruang tidur. Suasana yang nyaman di dalam kamar akan sangat menentukan kualitas tidur maka jagalah suasana di dalam kamar agar selalu nyaman.
- d. Usahakan tidak makan sebelum tidur sebab makan pada saat larut malam atau menjelang tidur, bisa merangsang pencernaan dan membuat kita sulit untuk memejamkan mata.

2. Latihan

Latihan dapat didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan penampilan fisik. Suharjana (2013: 38) mengatakan bahwa latihan untuk kebugaran jasmani berarti suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan

mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, beban bersifat individual dan dilakukan secara terus menerus.

Latihan dapat berjalan sesuai tujuan apabila sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Konsep FITT (*Frequency, Intensity, Time, dan Type*) merupakan konsep latihan yang telah banyak disepakati oleh para pakar olahraga.

3. Olahraga

a. Definisi Olahraga

Menurut Dr. Noerbai (Harsuki, 2003) olahraga adalah perjuangan melawan diri sendiri dan melawan orang lain. Pada saat itu pula harus dilandasi sikap batiniah tertentu. Sikap batin dimaksud diaplikasikan dengan semangat kebenaran dan kejujuran serta tunduk kepada peraturan-peraturan baik yang tersurat maupun yang tersirat. Sikap batin yang demikian itu berisi “*Fair Play*”, dan ini perlu dikembangkan untuk melindungi olahraga terhadap bahaya-bahaya yang mengancamnya.

Menurut Prof. Dr. Abdulkadir Ateng (Harsuki, 2003) olahraga sebagai kata majemuk berasal dari kata olah dan raga. Olah artinya upaya untuk mengubah atau mematangkan, seperti olah tanah yang berarti menyiapkan tanah agar dapat ditanami. Arti yang lain adalah upaya untuk menyempurnakan, seperti yang dijelaskan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia. Interpretasi lain adalah bahwa kata olah

merupakan perubahan bunyi dari ulah. Ulah artinya perbuatan, tindakan atau tingkah (laku) hingga ulah raga dapat disamakan dengan aktivitas fisik. Perbedaan antara kedua interpretasi itu adalah bahwa yang pertama sarat nilai sedang yang kedua bebas tanpa nilai dan tergantung pada pelaku, untuk apa fungsi aktivitas fisik itu dipakai sebagai alat.

Timbulnya kerancuan di lapangan adalah karena kata olahraga sudah lama dipakai untuk padanan kata asing *sport*. *Sport* sendiri sebenarnya hanya merupakan sebagian dari isi pengertian olahraga. ia berasal dari kata *disportare*, bahasa Inggris Kuno, yang berarti bersenang-senang, pengisi waktu luang dari kaum ningrat Inggris. Di halaman istana-istana kecil yang banyak bertebaran di negara-negara tersebut. Kaum ningrat biasa ber-*disportare*. *Disportare* Inggris Kuno ini kemudian tumbuh terus menjadi kegiatan *sport* seperti keadaan sekarang yaitu *competitive sport* yang bersifat formal terorganisir dalam wadah yang disebut asosiasi. Dari kata asosiasi (*association*) inilah pula timbulnya kata *soccer* untuk sepakbola. Di Malaysia *sport* diterjemahkan menjadi sukan, terjemahan yang mungkin lebih mendekati arti aslinya.

Olahraga, baik dalam arti upaya menyempurnakan maupun aktivitas fisik mencakup lima kegiatan yang beragam:

- 1) Kesehatan,
- 2) Pendidikan jasmani
- 3) Rekreasi,

4) Sport, dan

5) Tari

Olahraga yang sistematis dan dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsional psikologi dan fisiologi manusia untuk mencapai sasaran latihan yang dituju merupakan definisi dari latihan (Bompa 1999: 394). Dengan kata lain, olahraga yang dilakukan secara rutin dan konsisten disebut latihan. Suharjana (2013: iii) mengatakan bahwa olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan secara kontinyu satu minggu tiga kali, dengan waktu latihan antara 20-60 menit untuk setiap kali olahraga.

Berikut ini adalah definisi olahraga menurut beberapa ahli (Baskoro Suryandriyo, 2013):

1) Cholik Mutohir

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi potensial jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang sesutuhnya dan berkualitas berdasarkan Dasar Negara atau Pancasila.

2) Dewan Eropa

Olahraga sebagai aktivitas spontan, bebas, dan dilaksanakan dalam waktu luang.

3) Edward

Olahraga harus spontan dari konsep bermain, games, dan sport.

4) Soekarno

Olahraga adalah alat untuk melaksanakan tiga tujuan revolusi Indonesia, yaitu: Negara Kesatuan RI yang kuat, masyarakat adil dan makmur, dan tata dunia baru. Dengan kata lain, olahraga adalah alat untuk melaksanakan ampera (amanat penderitaan rakyat).

5) Suryanto Rukmono, S. Si

Olahraga adalah suatu kegiatan untuk melatih tubuh kita agar badan terasa sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani.

6) Seno Gumira Ajidarma

Olahraga adalah sarana kompetisi untuk menjadi nomor satu.

7) Jessica Dolland

Olahraga adalah pereda stress yang sangat baik. Olahraga dapat mengalihkan pikiran dari kekhawatiran dengan cara meredakan ketegangan otot tubuh.

8) Kathryn Marsden

Olahraga adalah pengusir stress terbaik yang pernah ditemukan.

9) Hans Tandra

Olahraga adalah gerakan tubuh yang berirama dan teratur untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran.

Jika dilihat makna olahraga menurut pakar atau ahli di atas, pada dasarnya olahraga berfungsi menjaga, meningkatkan, menyeimbangkan kesehatan sistem jasmani dan rohani seseorang dan sekaligus meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar individu.

b. Jenis dan Manfaat Olahraga

Ada banyak manfaat yang bisa didapatkan dengan melakukan aktivitas olahraga secara rutin. Menurut para ahli, kegiatan melakukan aktivitas olahraga tidak hanya dapat membuat tubuh semakin sehat dan juga bugar, tetapi aktivitas olahraga juga dapat menghindarkan rasa depresi.

Ada penelitian yang telah dilakukan dengan keterkaitan dan juga hubungan antara kegiatan aktivitas olahraga dan juga resiko depresi. Penelitian yang dilakukan selama bertahun-tahun tersebut telah dilakukan dengan menggunakan sebuah metode survei dan juga telah mengundang sekitar 50.000 wanita partisipan. Para partisipan ini diperiksa kesehatan untuk bisa mendapatkan sebuah hasil penelitian yang cukup akurat. Hasil survei tersebut telah memperlihatkan bahwa dengan aktivitas olahraga secara rutin yaitu setidaknya selama beberapa tahun akan dapat membantu menurunkan resiko depresi. Bagi yang

telah melakukan kegiatan olahraga secara rutin yaitu sekitar 90 menit atau lebih dalam satu hari akan memiliki resiko depresi 20% lebih kecil dibandingkan dengan mereka yang beraktivitas olahraga hanya 10 menit dalam satu hari.

Dalam penelitian tersebut juga mengatakan bahwa seseorang yang jarang beraktivitas dan hanya mengisi waktu luangnya dengan bersantai atau hanya menonton televisi akan memiliki resiko tinggi mengalami depresi pada hari berikutnya. Menurut para ahli, dengan meninggalkan kebiasaan malas-malasan dengan bergerak aktif dan serta beraktivitas olahraga dapat mempengaruhi *mood* ke arah yang lebih baik dan dapat meningkatkan endorfin yang bisa membantu mengurangi stress dan depresi. Temuan ini juga menambahkan adanya bukti bahwa kegiatan fisik sangat penting untuk kesehatan otak, ujar Dr. Gillian Mead (*seputarfitness.com*).

Sadoso Sumosardjuno (1996: 3) mengatakan bahwa olahraga atau latihan dapat memperbesar dan meningkatkan mitokondria. Terdapat 120% kenaikan pada jumlah mitokondria pada otot vastus lateralis, setelah melakukan latihan selama 28 minggu dengan frekuensi lima kali seminggu, yaitu lari jarak jauh dan senam.

Olahraga dapat digolongkan menjadi dua jenis berdasarkan sistem energi yang digunakan. Berdasarkan sistem energi yang digunakan, olahraga dibagi menjadi dua jenis, yaitu aerobik dan anaerobik.

Olahraga anaerobik adalah setiap kegiatan fisik atau latihan yang dilakukan dengan intensitas tinggi dalam waktu yang singkat karena berada dalam kondisi tanpa oksigen. Manfaat olahraga anaerobik yaitu:

- a. Membantu meningkatkan kekuatan massa otot serta tulang.
- b. Membentuk otot dan tampilan tubuh yang menawan.
- c. Melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh, meningkatkan vitalitas dan energi.
- d. Meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan laju metabolisme tubuh.
- e. Meningkatkan stamina, terutama untuk atlet olahraga.

Olahraga aerobik adalah kegiatan fisik atau latihan yang menggunakan oksigen untuk mendapatkan energi dan memiliki intensitas sedang dengan durasi yang lama.

Menurut definisi yang dipopulerkan oleh Cooper (Dede Kusmana, 1997) aerobik adalah setiap aktivitas fisik yang dapat memacu jantung dan peredaran darah serta pernafasan yang dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga menghasilkan perbaikan dan manfaat kepada tubuh.

Manfaat olahraga aerobik antara lain:

- a. Fungsi jantung menjadi lebih baik.
- b. Membakar lemak tubuh.
- c. Meningkatkan kesehatan mental.
- d. Memperkuat sistem kekebalan tubuh.

- e. Menurunkan resiko penyakit seperti darah tinggi, stroke, dan beberapa jenis kanker.
- f. Memperpanjang umur.
- g. Meningkatkan kesehatan otot.
- h. Meningkatkan konsumsi maksimum oksigen oleh tubuh.
- i. Meningkatkan fungsi kardiovaskuler.
- j. Meningkatkan pasokan darah ke otot-otot dan kemampuan untuk menyerap oksigen lebih baik.
- k. Menurunkan denyut jantung dan tekanan darah.
- l. Menurunkan akumulasi asam laktat yang menyebabkan rasa sakit.
- m. Peningkatan kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah.
- n. Mengurangi tingkat trigliserida dalam darah.
- o. Mengurangi stres psikologis, meningkatkan suasana hati kadar endorfin yang meningkat dengan olahraga aerobik dapat menyebabkan suasana hati menjadi senang sehingga mempengaruhi pola tidur menjadi lebih baik, dan meningkatkan vitalitas.
- p. Menambah daya tahan terhadap rasa letih.
- q. Membantu untuk tidur lebih baik.

4. Senam Aerobik

Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912 ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada zaman penjajahan Belanda.

Masuknya olahraga senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah.

Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Lalu pada tahun 1916 sistem itu digantikan oleh sistem Swedia yang menekankan pada manfaat gerak. Sistem ini dibawa dan diperkenalkan seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda yang bernama Dr. H. F. Minkema. Pada tahun 1918 Minkema membuka kursus senam di kota Malang untuk tentara dan guru. Namun demikian, cikal bakal penyebaran senam ini dianggap berawal dari Bandung. Alasannya, sekolah pertama yang berhubungan dengan senam didirikan di Bandung pada tahun 1922 dengan dibukanya MGSS (Militaire Gymnastiek en Sportschool). Mereka yang lulus dari sekolah tersebut menjadi instruktur senam Swedia di sekolah-sekolah. Melihat perkembangannya yang baik, MGSS membuka cabang-cabangnya antara lain di Bogor, Malang, Surakarta, Medan, dan Probolinggo.

Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 merupakan akhir dari kegiatan senam yang berbau barat di Indonesia. Hal ini dikarenakan Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat, digantikan dengan “Taiso”. Taiso adalah sejenis senam pagi berbentuk kalistenik dengan iringan radio yang disiarkan serentak. Namun pasca kemerdekaan Indonesia kegiatan ini ditentang dan warisan peninggalan Belanda mulai dipakai kembali di sekolah-sekolah.

Bentuk-bentuk latihan atau keterampilan jasmani yang dilakukan warga Indonesia (bahkan dikatakan sebuah kewajiban) pada masa pendudukan Jepang antara lain: 1) Kyoreng (baris-berbaris), 2) Kendo, 3) Taiso atau senam, 4) Bayonet (Margono, 2009:41).

Peristiwa penting dalam olahraga senam di zaman kemerdekaan terjadi pada tahun 60-an. Peristiwa penting pertama adalah didirikannya induk organisasi senam Indonesia pada 14 Juli 1963 yang bernama Persatuan Senam Indonesia (PERSANI).

Senam dapat menjadi suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Senam itu sendiri menggunakan sistem energi aerobik (dengan oksigen). Metabolisme aerobik adalah yang paling efisien dan merupakan sistem produksi energi yang utama. Metabolisme cara ini tidak dapat berlangsung bila tidak ada oksigen yang cukup di dalam jaringan pada waktu melakukan latihan. Aktivitas fisik yang keras dalam jangka waktu lama, lebih dari lima menit mengaktifkan metabolisme aerobik. Akan tetapi memerlukan waktu setidaknya 15 menit dalam aktifitas semacam ini untuk meningkatkan kapasitas aerobik seseorang (Sadoso Sumardjuno, 1986).

Senam menurut Imam Hidayat (Koni: 2011) menyatakan senam adalah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara

sistematik dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Menurut Woerjati Soekarno (1996: 3) senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dan harmonis.

Senam aerobik menurut Marta Dinata dalam Rizki Kurniati (2012: 11) adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu.

Menurut Giri Wiarto (2013: 156) latihan aerobik merupakan latihan fisik yang mempercepat denyut jantung dan dilakukan untuk jangka waktu panjang, setidaknya 20 menit. Jenis aktivitas olahraga seperti *jogging*, berenang, menari, jalan cepat, dan bersepeda adalah jenis latihan aerobik. Latihan-latihan ini memperkuat sistem kardiovaskuler dan ketika kita melakukan latihan aerobik, latihan ini akan membakar gula dan lemak yang tersimpan dalam tubuh untuk membantu menurunkan berat badan.

Aerobik adalah salah satu dari bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran. Sebab aerobik lebih menyenangkan untuk dilakukan dan dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain. Latihan aerobik tidak hanya membantu agar merasa lebih baik, tetapi juga membantu tidur lebih nyaman, menghilangkan stress, dan memberikan perasaan senang (Lynne Brick, 2001).

Sadoso Sumardjuno (1996: 10) mengatakan bahwa dari hasil penelitian psikologis, ternyata orang yang kapasitas aerobiknya baik merasa badannya segar, bugar, enak, dan kepercayaan diri menjadi lebih besar. Selain itu latihan-latihan aerobik sangat bermanfaat dalam pengobatan penderita depresi. Latihan aerobik yang teratur menyebabkan yang bersangkutan merasa selalu senang dan gembira, tidurnya akan lebih baik dan memiliki energi lebih banyak. Olahraga yang dapat digolongkan dalam aerobik adalah olahraga yang menggunakan otot-otot besar dalam suatu gerakan ritmis, yaitu kontraksi dan relaksasi otot berlangsung secara teratur, intensitas gerakannya harus cukup, serta berjalan terus-menerus dalam beberapa menit. Aktivitas fisik yang termasuk dalam kriteria ini antara lain: jalan, *jogging*, bersepeda, berenang, dan senam aerobik.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk kerangka berpikir. Adapun penelitian relevan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian oleh Ferlin Herliati (2006) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jogging* Terhadap Pola Tidur Karyawan PT Maesindo Indonesia Cabang Bantul”. Metode penelitian yang digunakan berupa desain penelitian *pre-eksperimental* dengan menggunakan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dikatakan demikian karena sumber yang mempengaruhi validitas sulit dikontrol.

Populasi pada penelitian tersebut adalah ibu-ibu yang bekerja sebagai karyawan di PT Maesindo Indonesia Cabang Bantul yang berjumlah 100 orang. Sampel dalam penelitian tersebut menggunakan teknik *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik dengan uji-t (*t-test*). Instrumen yang digunakan berupa angket dengan teknik pengambilan data yang dilakukan berupa pengisian angket oleh para responden pada saat awal dan akhir *treatment*.

Hasil penelitian dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan dari latihan *jogging* terhadap pola tidur karyawan PT Maesindo Indonesia Cabang Bantul. Pola tidur karyawan Maesindo Indonesia Cabang Bantul sesudah mendapatkan perlakuan latihan *jogging* lebih baik dibandingkan sebelum mendapat perlakuan *jogging*.

C. Kerangka Berpikir

Dewasa ini berbagai macam jenis olahraga telah dikembangkan sesuai dengan tingkat kebutuhan dan dinamika sosial. Banyak jenis olahraga yang dapat dipilih dan disesuaikan dengan kesibukan sehari-hari. Senam aerobik adalah salah satu contohnya. Berbagai jenis senam juga berkembang dengan banyak variasi. Seiring berjalannya waktu sanggar-sanggar senam juga mudah ditemui.

Berdasarkan teori dan pernyataan yang telah dipaparkan mengenai pola tidur dan latihan aerobik. Didapatkan bahwa secara teoritis latihan aerobik akan membantu pola tidur seseorang untuk menjadi lebih baik. Hal itulah

yang menjadi perhatian penulis untuk mengetahui perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih.

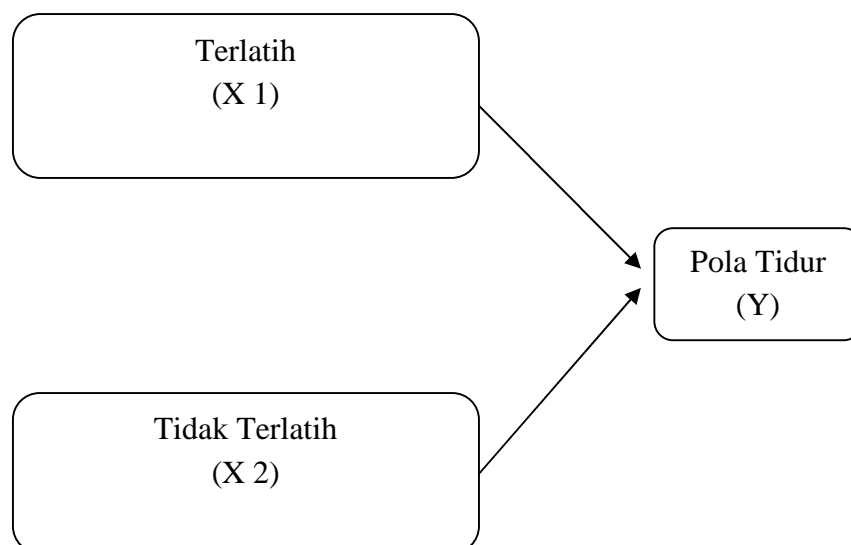
D. Hipotesis

Dari berbagai keterangan yang telah dipaparkan di atas didapatkan bahwa dengan latihan aerobik pola tidur seseorang akan menjadi lebih baik. Latihan dengan senam aerobik akan menjadi pembuktian bagi penulis untuk mengetahui perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih yaitu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* dan kelompok tidak terlatih yaitu ibu-ibu komplek Tarakanita. Dengan demikian hipotesis yang diharapkan terdapat perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih, dengan pola tidur kelompok terlatih lebih baik dari yang tidak terlatih.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Rancangan tersebut digunakan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang dirumuskan (Ali Maksum, 2012: 95). Penelitian tentang perbedaan pola tidur antara yang terlatih dan tidak terlatih ini merupakan penelitian *ex-post-facto*. *Ex-post-facto* adalah penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi yang kemudian merunut ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut. Variabel bebas (*independent*) adalah “tingkat keterlatihan”, yaitu yang terlatih (X 1) dan tidak terlatih (X 2). *Member senam aerobik The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* sebagai X 1 dan ibu-ibu kompleks Tarakanita sebagai X 2, sedangkan variabel terikat (*dependent*) yaitu pola tidur (Y). Adapun desain dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Ali Maksun (2012: 29) mengatakan bahwa variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keberagaman yang menjadi fokus penelitian. Variabel digolongkan menjadi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi dan variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi.

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu tingkat keterampilan, sedangkan variabel terikatnya adalah pola tidur. Operasional variabel penelitian mengacu pada semua variabel dan indikator-indikator variabel dalam penelitian ini yang dirumuskan sebagai berikut.

1. Variabel Bebas (*Independent*)

Sugiyono (2011: 39) menjelaskan variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (*dependent*). Menurut Robbins (2006: 279) variabel bebas tersebut akan ditelusuri melalui tujuh indikator, yaitu: inovasi dan mengambil resiko, perhatian pada rincian, orientasi hasil, orientasi manusia, orientasi tim, agresivitas dan stabilitas.

Definisi operasional variabel *independent* dalam penelitian ini adalah tingkat keterampilan, yaitu:

- a. Kelompok terlatih adalah ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* yang rutin melakukan latihan setidaknya tiga kali dalam seminggu dan telah melakukan latihan di atas dua bulan.

- b. Kelompok tidak terlatih ibu-ibu kompleks Tarakanita yang memiliki kriteria tidak aktif berolahraga.

2. Variabel Terikat (*Dependent*).

Sugiyono (2011: 40) menjelaskan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Definisi operasional variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah pola tidur seseorang yang digambarkan melalui skor dari angket yang dikonversikan dalam kategori baik, cukup baik, dan kurang baik.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian sehubungan dengan wilayah penelitian atau sumber data yang dijadikan sumber penelitian. Sugiyono (2011: 90) mendefinisikan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh *member* senam aerobik dan ibu-ibu kompleks Tarakanita.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2011: 91) mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pendapat lain dikemukakan oleh, Sukandarrumidi (2006: 50) yang menyatakan sampel sebagai bagian dari populasi yang memiliki sifat-sifat yang sama dari

obyek yang merupakan sumber data. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Menurut Sugiyono (2011: 96) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Hal ini dikarenakan tidak semua *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* aktif dalam melakukan latihan, maka dari itu sampel yang dipilih adalah *member* senam aerobik yang telah rutin melakukan senam, setidaknya tiga kali dalam seminggu dan telah latihan senam di atas dua bulan. Seperti yang dijelaskan Suharjana (2013: 37-38) bahwa latihan untuk mengembangkan kinerja, meningkatkan kemampuan fisik atlet, atau untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dalam pelaksanaannya berlangsung lama yaitu antara dua sampai 12 bulan disesuaikan dengan program yang direncanakan. Sampel dari ibu-ibu kompleks Tarakanita pun juga akan dipilih dari kelompok yang jarang berolahraga. Pertimbangan ini ditujukan agar hasil yang didapatkan akan terlihat secara nyata perbedaan pola tidur yang terlatih dan tidak terlatih.

D. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2002: 101) mengatakan instrumen penelitian adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasil yang lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket.

Ali Maksum (2012: 130) mengatakan angket adalah serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkap informasi, baik menyangkut fakta atau pendapat. Menurut Nasution (2000: 128) angket adalah daftar pertanyaan yang didistribusikan melalui pos untuk diisi dan dikembalikan atau dapat juga dijawab dibawah pengawasan peneliti.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) ada beberapa langkah yang harus ditempuh dalam menyusun instrumen, langkah-langkah tersebut antara lain yaitu:

1. Mendefinisikan konstruk

Mendefinisikan konstruk yaitu suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstruk yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai.

2. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti.

3. Menyusun butir-butir pertanyaan

Langkah yang ketiga adalah menyusun butir pertanyaan berdasarkan faktor yang menyusun konstruk. Butir pertanyaan harus merupakan penjabaran dari isi faktor. berdasarkan faktor-faktor tersebut kemudian disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang faktor tersebut.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dari Ferlin Herliati (2006) yang harus diisi oleh *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* dan ibu-ibu kompleks Tarakanita.

Berikut ini adalah kisi-kisi instrumen yang dikutip dari penelitian yang relevan oleh penelitian dari Ferlin Herliati (2006) yang penulis gunakan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen

| Variabel | Faktor | Indikator | No. Butir | Jumlah |
|------------|--------------|--------------------------------------|----------------|--------|
| Pola Tidur | 1. Internal | 1.1 Kesehatan atau cukup berolahraga | 1, 2, 3 | 3 |
| | | 1.2 Mulai tidur | 9, 10 | 2 |
| | | 1.3 Waktu tidur | 4, 5 | 2 |
| | | 1.4 Jumlah mimpi | 11, 12, 13 | 3 |
| | | 1.5 Kelelahan/Pikiran | 14, 15, 16 | 3 |
| | | 1.6 Penyakit | 17, 18, 19, 20 | 4 |
| | | 1.7 Kurang istirahat | 21, 22, 23 | 3 |
| | 2. Eksternal | 2.1 Lingkungan | 6, 7, 8 | 3 |
| | | 2.2 Gangguan sirkulasi udara | 24, 25, 26 | 3 |
| | | 2.3 Obat | 27, 28 | 2 |
| Jumlah | | | | 28 |

Angket disajikan dalam bentuk tertutup kemudian dijawab langsung oleh responden. Jawaban diberikan dengan tanda *check list* (✓) pada lembar jawaban yang sudah disediakan dan khusus kolom dengan menuliskan angka-angka dari jumlah yang tersedia. Butir pernyataan-pernyataan diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan: Sering Sekali (SS), Sering (S), Kadang-Kadang (KK), Jarang Sekali (JS), Tidak Pernah (TP). Adapun pernyataan yang akan digunakan dalam membuat angket dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Instrumen Penelitian

| No. | Pernyataan | SS | S | KK | JS | TP |
|-----|---|----|---|----|----|----|
| 1. | Saya tidak pernah sakit karena tidur saya teratur. | | | | | |
| 2. | Tubuh saya segar setelah bangun tidur. | | | | | |
| 3. | Kesehatan saya tidak terganggu sehingga dapat tidur nyenyak. | | | | | |
| 4. | Saya tidur sebelum tengah malam (dini hari). | | | | | |
| 5. | Saya selalu tidur pada saat siang hari. | | | | | |
| 6. | Kamar saya sudah cukup udara/ventilasi. | | | | | |
| 7. | Saya merasa tidak terganggu untuk tidur meskipun di sekitar saya berisik. | | | | | |
| 8. | Sekitar tempat saya tidur sudah nyaman. | | | | | |
| 9. | Sejak sore hari, saya sudah bersiap untuk tidur. | | | | | |
| 10. | Sebelum mengantuk, saya tidak segera tidur. | | | | | |
| 11. | Dalam semalam saya bermimpi lebih dari 3 kali/berulang-ulang. | | | | | |
| 12. | Saya merasa sering bermimpi buruk sehingga tidur saya terganggu. | | | | | |
| 13. | Setiap bermimpi saya tidak pernah terjaga dari tidur. | | | | | |
| 14. | Tidur saya tidak nyenyak karena saya banyak pikiran. | | | | | |
| 15. | Saya merasa mudah capek dalam bekerja dan tidak konsentrasi. | | | | | |
| 16. | Saya merasa tubuh saya loyo dan lamban ketika mulai bekerja. | | | | | |
| 17. | Saya merasa mudah cemas/gugup dalam menghadapi sesuatu. | | | | | |
| 18. | Saya merasa sering mengalami sakit-sakitan. | | | | | |
| 19. | Saya merasa tubuh saya kurang sehat sehingga tidur saya tidak nyenyak. | | | | | |
| 20. | Saya merasa memiliki penyakit tertentu sehingga tidur saya tidak nyenyak. | | | | | |
| 21. | Saya merasa kurang beristirahat. | | | | | |
| 22. | Karena pekerjaan yang menumpuk, saya sering kurang tidur. | | | | | |
| 23. | Saya merasa cepat capai dan pegal-pegal sebelum mulai tidur. | | | | | |
| 24. | Saya merasa susah tidur, dan sering terbangun di tengah malam. | | | | | |
| 25. | Saya sering mengalami sesak napas sehingga tidur saya terganggu. | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 26. | Saya tidak bisa tidur jika tidak dibantu obat tidur. | | | | | |
| 27. | Setiap hari saya mengonsumsi obat penenang. | | | | | |
| 28. | Saya merasa tidur saya nyenyak setelah minum obat tidur. | | | | | |

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas dan reliabilitas instrumen penelitian yang penulis gunakan, dikutip dari penelitian yang ditulis oleh Ferlin Herliati yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jogging* Terhadap Pola Tidur Karyawan PT Maesindo Indonesia Cabang Bantul”

Jumlah Butir Semula : 31
 Jumlah Butir Gugur : 3
Jumlah Butir Sahih : 28
 Jumlah Kasus Semula : 25
 Jumlah Data Hilang : 0
 Jumlah Kasus Jalan : 25

Koef. Alpha : **0,933**
 Status : **Andal**

Sebagai tolak ukur tinggi rendahnya koefisien realibilitas digunakan interpretasi yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2002: 245) sebagai berikut:

0,800 - 1,00 = Sangat tinggi
 0,600 – 0,800 = Tinggi
 0,400 – 0,600 = Cukup
 0,200 – 0,400 = Rendah
 0,000 – 0,200 = Sangat Rendah

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data berupa angket yang diwujudkan dalam bentuk pernyataan. Suharsimi Arikunto (2002: 86) mengatakan survei adalah mengumpulkan data sebanyak-banyaknya mengenai faktor-faktor yang merupakan pendukung untuk memecahkan masalah dan juga bermaksud untuk menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah ditemukan. Survei bertujuan untuk memantapkan atau mempertajam suatu rencana penelitian. Menurut Sugiyono (2011: 199) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket tertutup yang berupa pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden untuk diisi sesuai dengan keadaan sebenarnya. Angket dalam penelitian ini berbentuk skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial. (Deni Darmawan, 2013). Butir pernyataan-pernyataan diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan: Sering Sekali (SS), Sering (S), Kadang-Kadang (KK), Jarang Sekali (JS), Tidak Pernah (TP).

Pada setiap pernyataan yang dijawab oleh responden memiliki nilai yang tercantum dalam Tabel 3.

Tabel 3. Nilai Butir Pernyataan

| Alternatif Jawaban | Skor Butir Soal |
|--------------------|-----------------|
| Sering Sekali | 5 |
| Sering | 4 |
| Kadang-Kadang | 3 |
| Jarang Sekali | 2 |
| Tidak Pernah | 1 |

Sebagai catatan, di dalam angket terdapat pernyataan yang bersifat positif dan negatif. Pernyataan yang bersifat negatif pembobotan nilainya dibalik dengan skor tertinggi dimulai dari alternatif jawaban “Tidak Setuju” (TS).

G. Teknik Analisis Data

Instrumen pengumpulan data mempunyai peranan sangat penting dalam suatu penelitian. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2012: 8).

Analisis data merupakan bagian dari proses pengujian data setelah dilakukannya terhadap pengumpulan data melalui kuesioner penelitian yang tentunya disesuaikan dengan tujuan dari riset yang dilakukan.

Teknik analisis kuantitatif yang digunakan adalah uji-t dengan bantuan aplikasi *SPSS 17.0 version for windows*. Adapun prasyarat uji-t yang telah terpenuhi adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Kelebihan dari *Kolmogorov-Smirnov* adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi diantara satu pengamat dengan pengamat yang lain, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. Uji normalitas ini dianalisis menggunakan bantuan komputer program *SPSS 17.0 for Windows Evaluation Version*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0.05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0.05$. Jika hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai dari signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua kelompok data adalah sama.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Subjek Penelitian

a. Karakteristik Kelompok Tidak Terlatih

Kelompok tidak terlatih yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah ibu-ibu Komplek Tarakanita. Komplek Tarakanita adalah perumahan yang terletak di Jl. Gejayan, Santren, RT 03 RW 39.01 Catur Tunggal X, Kabupaten Sleman, DIY. Jumlah penduduk wanita dewasa berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu ibu pengurus PKK dalam Komplek Tarakanita tersebut berjumlah 17 orang, keseluruhannya menjadi responden pengisi angket dalam penelitian ini, dengan kriteria sebagai berikut:

| | Usia | | | | Pekerjaan | | |
|--------|-------|-------|-----|--------|-----------|--------|-----|
| | 18-25 | 26-64 | ≥65 | | PNS | Swasta | IRT |
| Jumlah | 1 | 9 | 7 | Jumlah | 2 | 6 | 9 |

b. Karakteristik Kelompok Terlatih

Kelompok terlatih yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*. *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* adalah hotel bintang empat yang berlokasi di Jl. Magelang KM. 6 No. 18, Kec. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Seperti hotel bintang empat lainnya, *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* memiliki fasilitas *Fitness Center* dan *Aerobic*

Class berupa senam aerobik. Senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* ini dilaksanakan enam kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at di pagi dan sore hari. Berdasarkan hasil observasi penulis, *member* senam di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* tergolong sangat antusias dalam mengikuti latihan.

Terkait dengan penelitian yang penulis lakukan, *member* senam yang menjadi responden pengisi angket adalah *member* aktif yang rutin senam setidaknya tiga kali dalam seminggu. Sebanyak 16 orang responden terpilih dengan kriteria sebagai berikut:

| | Usia | | | | Pekerjaan | | |
|--------|-------|-------|-----|--------|-----------|--------|-----|
| | 18-25 | 26-64 | ≥65 | | PNS | Swasta | IRT |
| Jumlah | 3 | 13 | 0 | Jumlah | 0 | 12 | 4 |

2. Hasil Analisis Deskriptif

Subjek penelitian ini berjumlah 33 orang yang terdiri dari 17 orang dari kelompok ibu-ibu komplek Tarakanita dan 16 dari kelompok ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*. Teknik sampel yang digunakan berupa *purposive sampling*. Sampel yang mengisi angket diharuskan memiliki kriteria tertentu. Bagi subjek dari kelompok ibu-ibu komplek Tarakanita dipilih yang memiliki kriteria tidak aktif berolahraga, sedangkan dari kelompok ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* dipilih yang rutin melakukan senam

aerobik setidaknya tiga kali dalam seminggu. Berikut disajikan deskripsi data dari kelompok terlatih dan tidak terlatih.

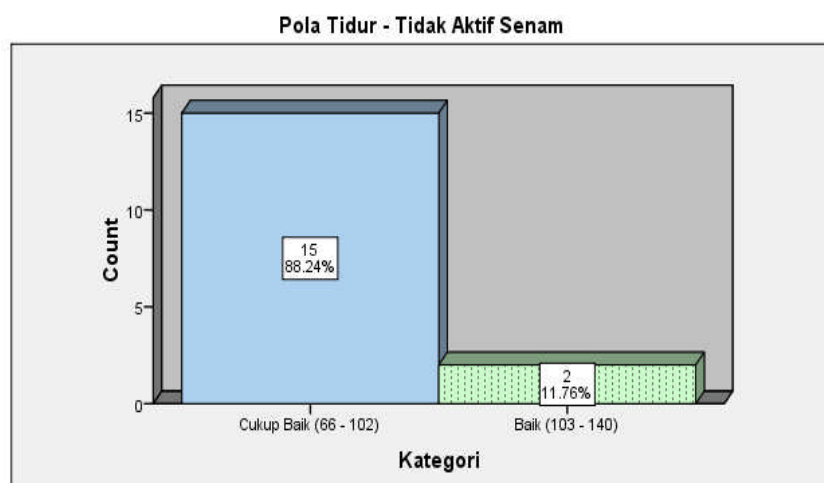
a. Pola Tidur Kelompok Tidak Terlatih

Dari hasil analisis dengan bantuan program SPSS diperoleh skor terendah 71 dan skor tertinggi 113, dengan mean sebesar 94,000 dan standar deviasi = $\pm 10,112$. Skor mean tersebut berada pada interval kelas 66 s.d. 102 kategori Cukup Baik. Dapat disimpulkan bahwa pola tidur kelompok tidak terlatih dikategorikan cukup baik.

Tabel 4. Frekuensi Skor Pola Tidur Kelompok Tidak Terlatih

| Nilai | Interval Skor | Frekuensi (f) | Presentase (%) | Kategori |
|--------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| 1. | 103 s.d. 140 | 2 | 11,8 | Baik |
| 2. | 66 s.d. 102 | 15 | 88,2 | Cukup Baik |
| 3. | 28 s.d. 65 | 0 | 0 | Kurang Baik |
| Jumlah | | 17 | 100,0 | |

Dari tabel di atas, secara visual dapat dibuat histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Pola Tidur Kelompok Tidak Terlatih

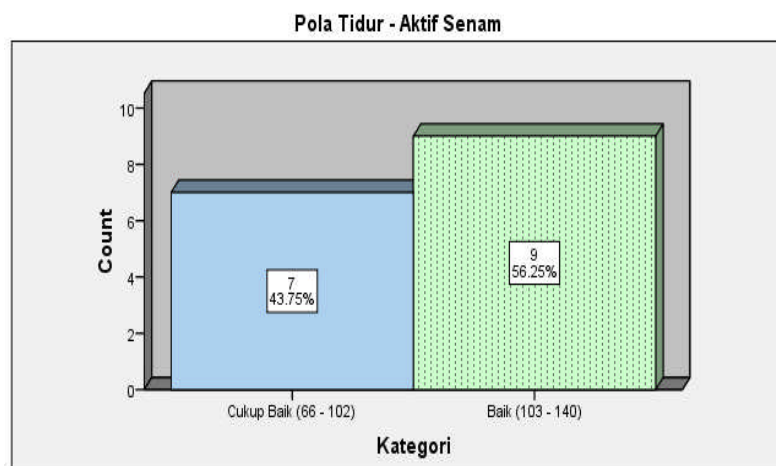
b. Pola Tidur Kelompok Terlatih

Dari hasil analisis dengan bantuan program SPSS diperoleh skor terendah 90 dan skor tertinggi 118, dengan mean sebesar 104,750 dan deviasi standar = 7,389. Skor mean tersebut berada pada interval kelas 103 s.d. 140 kategori Baik. Dapat disimpulkan bahwa pola tidur kelompok terlatih dikategorikan baik.

Tabel 5. Frekuensi Skor Pola Tidur Kelompok Terlatih

| Nilai | Interval Skor | Frekuensi (f) | Presentase (%) | Kategori |
|--------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| 1. | 103 s.d. 140 | 9 | 56,3 | Baik |
| 2. | 66 s.d. 102 | 7 | 43,8 | Cukup Baik |
| 3. | 28 s.d. 65 | 0 | 0 | Kurang Baik |
| Jumlah | | 16 | 100,0 | |

Dari tabel tersebut secara visual dapat dibuat histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Pola Tidur Kelompok Terlatih

3. Pengujian Persyaratan Analisis

Penelitian ini menggunakan uji-t sebagai teknik analisis data untuk mengetahui perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih. Untuk itu sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu harus memenuhi prasyarat (asumsi), yaitu: (1) data berdistribusi normal; dan (2) variansi (sd^2) data antar kelompok homogen.

a. Uji Normalitas Sebaran

Untuk uji normalitas sebaran data dipergunakan uji *kolmogorov-smirnov*, yaitu teknik yang memungkinkan peneliti menilai probabilitas untuk memperoleh perbedaan frekuensi yang nyata dengan frekuensi yang diharapkan. Uji normalitas sebaran dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS 17.0 version for windows*.

Dari hasil perhitungan uji normalitas sebaran variabel pola tidur kelompok tidak terlatih diperoleh poin kolmogorov-smirnov sebesar 0,553 dengan $p = 0,920$. Dikarenakan nilai $p > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan frekuensi observasi dengan frekuensi harapan yang berarti data pola tidur kelompok tidak terlatih berdistribusi normal.

Hasil perhitungan uji normalitas sebaran variabel pola tidur kelompok terlatih diperoleh poin kolmogorov-smirnov sebesar 0,521 dengan $p = 0,949$. Dikarenakan nilai $p > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan frekuensi observasi dengan frekuensi

harapan yang berarti data pola tidur kelompok terlatih berdistribusi normal.

Hasil perhitungan uji normalitas sebaran secara ringkas dapat dilihat dalam Tabel 6, sedangkan hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 6. Ringkasan Hasil Uji Normalitas Sebaran

| No. | Distribusi Data Variabel | Kolmogorov-Smirnov | | Kesimpulan |
|-----|------------------------------------|--------------------|----------|------------|
| | | hitung | p (sig.) | |
| 1. | Pola Tidur Kelompok Tidak Terlatih | 0,553 | 0,920 | Normal |
| 2. | Poa Tidur Kelompok Terlatih | 0,521 | 0,949 | Normal |

b. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi berasal dari varians yang sama dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan satu sama lain. Tes statistik yang digunakan adalah uji F, yaitu dengan membandingkan varians terbesar dan varians terkecil.

Seluruh proses perhitungan diselesaikan dengan bantuan program *SPSS 17.0 version for windows*. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai F hitung terlihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Ringkasan Hasil Uji Homogenitas

| Data yang Diuji | F | | Kesimpulan |
|---|----------|----------|------------|
| | F hitung | p (sig.) | |
| Pola Tidur Kelompok Terlatih dan Tidak Terlatih | 0,941 | 0,340 | Homogen |

Dari tabel tersebut, diketahui bahwa F hitung tidak signifikan pada taraf signifikansi 5 %. Karena $p > 0,05$ dapat disimpulkan tidak ada perbedaan varians data pola tidur antara kedua variabel.

4. Pengujian Hipotesis

Seperti yang telah dikemukakan pada Bab II bahwa pada penelitian ini terdapat satu hipotesis, yaitu terdapat perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih, dengan pola tidur kelompok terlatih lebih baik dari yang tidak terlatih.

Untuk menguji hipotesis ini digunakan teknik analisis uji-t. Secara teknis analisisnya dilakukan dengan bantuan program *SPSS 17.0 version for windows*. Dari hasil perhitungan diperoleh hasil dan t hitung dengan rangkuman yang disajikan Tabel 8..

Tabel 8. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji-t

| Sumber | df | t hitung | p (sig.) | Kesimpulan |
|------------|----|----------|----------|------------|
| Pola tidur | 31 | 3,468 | 0,002 | Signifikan |

Dari hasil perhitungan seperti yang tercantum pada tabel di atas, diperoleh hasil t hitung sebesar 3,468 dan $p = 0,002$. Dikarenakan p lebih kecil dari 0,05 atau 5 % maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan

yang signifikan antara pola tidur kelompok terlatih dan tidak terlatih. Dilihat dari mean yang diperoleh kelompok tidak terlatih sebesar 94,00, sedangkan mean kelompok terlatih sebesar = 104,75. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pola tidur kelompok terlatih lebih baik dari pola tidur kelompok tidak terlatih.

Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa olahraga aerobik berupa senam aerobik dapat memberikan dampak positif untuk mendapatkan pola tidur yang lebih baik.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data terdapat perbedaan yang signifikan antara pola tidur kelompok terlatih dan tidak terlatih. Hasil tersebut ditunjukkan dengan t hitung sebesar 3,468 dan $p = 0,002$. Dikarenakan p lebih kecil dari 0,05 atau 5 % maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pola tidur dari kedua kelompok.. *Mean* yang diperoleh kelompok tidak terlatih sebesar 94,00 dengan kategori cukup baik, sedangkan *mean* yang lebih tinggi dimiliki oleh kelompok terlatih sebesar = 104,75 dengan kategori baik.

Dari *mean* yang didapatkan dari dua kelompok tersebut menunjukkan bahwa skor kelompok terlatih lebih tinggi dari skor kelompok tidak terlatih. Hasil tersebut yang menunjukkan bahwa pola tidur kelompok terlatih lebih baik dari kelompok tidak terlatih. Hal ini tidak lepas dari aktivitas fisik berupa latihan rutin senam aerobik yang dilakukan ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*. Selain itu tingkat sosial dan

ekonomi yang tergolong lebih tinggi mampu menunjang kualitas hidup yang lebih baik sehingga pola tidur *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* menjadi lebih baik.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa orang dengan tingkat keterlatihan yang baik dapat memberikan dampak positif untuk mendapatkan pola tidur yang lebih baik, dengan kata lain orang yang bugar akan memiliki pola tidur yang baik. Hal ini disebabkan kadar endorfin yang meningkat dengan latihan aerobik dapat menyebabkan suasana hati menjadi senang sehingga mempengaruhi pola tidur menjadi lebih baik. Faktor usia juga dapat berpengaruh terhadap kemungkinan gangguan tidur yang terjadi, karena dari data yang diperoleh usia rata-rata kelompok tidak terlatih lebih tinggi dari usia rata-rata kelompok terlatih. Orang yang telah terlatih dan memiliki kebugaran yang baik memiliki denyut nadi istirahat yang baik. Penurunan denyut jantung berarti jantung bekerja lebih efisien karena membutuhkan oksigen lebih sedikit. Menurunnya denyut jantung dapat menciptakan tidur yang lebih baik karena akan memberikan rasa rileks.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pola tidur antara kelompok yang terlatih dan kelompok yang tidak terlatih, yaitu pola tidur kelompok yang terlatih berolahraga lebih baik dari kelompok yang tidak terlatih berolahraga.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, implikasi yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

1. Member senam The Sahid Rich Yogyakarta Hotel

Hasil penelitian diharapkan dapat memperluas wawasan *member* senam *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* khususnya seputar manfaat senam aerobik yang rutin dilakukan serta manfaat dari olahraga dalam menunjang kualitas hidup manusia secara umumnya. Juga diharapkan dapat menambah motivasi untuk tetap giat melakukan olahraga secara teratur salah satunya dengan senam aerobik.

2. Ibu-Ibu Komplek Tarakanita

Dari hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan fakta ilmiah dari penelitian ini menjadi motivasi tambahan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kesehatan yaitu dengan rutin berolahraga. Serta menumbuhkan sikap sadar akan manfaat olahraga.

3. Masyarakat Umum

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menumbuhkan kepercayaan dan menambah semangat untuk sadar akan manfaat rutin berolahraga.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan tidak terlepas dari keterbatasan yang ada.

Adapun keterbatasan selama penelitian, antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Tidak diketahuinya tingkat kejujuran dan ketakutan responden pada saat mengisi angket penelitian.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Subjek Penelitian

Bagi *member* senam *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* diharapkan untuk selalu semangat untuk rutin senam aerobik maupun olahraga lainnya. Serta menularkan budaya berolahraga untuk keluarga dan orang di sekitar. Begitu pula dengan ibu-ibu komplek Tarakanita diharapkan fakta ilmiah dari penelitian ini menjadi motivasi tambahan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kesehatan yaitu dengan rutin berolahraga.

2. Bagi Peneliti lain

Terkait dengan penelitian ini, diharapkan terdapat penelitian lanjutan bagi peneliti lainnya dengan jangkauan lebih luas dan mendalam baik menyangkut variabel penelitian maupun populasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Acandra. (2010). "Makin tua, kebutuhan tidur menurun". *travel.kompas.com* diunduh pada tanggal 9 Mei 2015 pada pukul 09:00 WIB
- Agnes Wahyu Diani. (2014). "Kesulitan tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi". *Jurnal*. Surabaya: UIN Surabaya
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Beny Atmadja. (2002). "Fisiologi tidur". *Jurnal*. Bandung: Fakultas Kedokteran Bandung
- Bompa, T.O (1999). *Theory and methology of training*. Dubuque: Kendal Hunt Ub. Company
- Darmawan, Deni. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dede Kusmana. (1997). *Olahraga bagi kesehatan jantung*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Eko Radityo. (2012). "Depresi dan gangguan tidur". *Jurnal*. Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Ferlin Herliati. (2006). "Pengaruh latihan *jogging* terhadap pola tidur karyawan PT Maesindo Indonesia cabang Bantul". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Giri Wiarto. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Hadi, Sutrisno. (1991). *Analisis butir untuk instrumen angket, tes, dan skala nilai*. Yogyakarta: FP UGM
- Harsuki. (2003). *Perkembangan olahraga terkini*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Koni. (2011). "Senam". *konidki.or.id*. diunduh pada tanggal 8 Mei 2015 pada pukul 14:00 WIB
- Lusia Kus Anna. (2015). "Kebutuhan tidur berdasarkan usia". *health.kompas.com* diunduh pada tanggal 9 Mei 2015 pada pukul 08:10 WIB
- Lynne Brick. (2001). *Bugar dengan senam aerobik*. Jakarta: PT Rajagrafindo

- Maksum, Ali. (2012). *Metodelogi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Margono. (2009). *Sejarah Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press
- Moses Wong. (2005). *Tidur tanpa obat*. Jakarta: Bumi Aksara
- _____. (2014). "Manfaat beraktivitas olahraga". *seputarfitness.com* diunduh pada tanggal 23 Oktober 2015 pada pukul 08:00 WIB
- Nasution, S. (2000). *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Prayitno. (2002). "Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaanya". *Jurnal*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti
- Rizki Yuniarti. (2012). "Pengaruh senam aerobik dan bersepeda terhadap kesejahteraan psikologis remaja putri". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sadoso Sumosardjuno. (1986). *Perubahan fisiologis karena latihan fisik*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Sadoso Sumosardjuno. (1996). *Sehat & bugar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Setiyo Purwanto. (2008). "Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi". *Jurnal*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sugiyono. (2011). *Metodologi penelitian administrasi dilengkapi dengan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metodologi penelitian administrasi dilengkapi dengan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sukandarrumidi. (2006). *Metodologi penelitian prtunjuk praktis untuk peneliti pemula*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Suryandriyo, Baskoro. (2013). "Pengertian atau arti makna dan definisi olahraga secara umum". *ikerenki.com* diunduh pada tanggal 23 Oktober 2015 pada pukul 08:00 WIB
- Tracey Kelly. (2005). *50 Rahasia alami tidur yang berkualitas*. Jakarta: Erlangga

- Trusna Nurmansyah. (2009) “Hubungan informasi tentang tindakan keperawatan dengan pola tidur pasien dewasa di ruang rawat inap kelas III RSUD kota semarang”. *Jurnal*. Semarang: Unimus
- Uyung Pramudiarja. (2015). “Akibat tidak pernah olahraga”. *m.detik.com* diunduh pada tanggal 9 Mei 2015 pada pukul 10:00 WIB
- Vera Farah. (2010). “28 juta orang indonesia terkena insomnia”. *m.detik.com* diunduh pada tanggal 14 Januari 2015 pada pukul 18:30 WIB
- Woerjati Soekarno. (1996). *Teori & praktek senam dasar*. Klaten: PT. Intan Pariwara

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 513/UN.34.16/PP/2015 18 Agustus 2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Yth : Pengelola The Sahid Rich Yogyakarta Hotel

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Arif Hidayat Suwarna
NIM : 11603141041
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKOR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 14 Agustus s.d 31 Agustus 2015
Tempat/obyek : Komplek Tarakanita dan T.S.R.Y Hotel
Judul Skripsi : Perbedaan Antara Pola Tidur Pada Ibu - Ibu Komplek Tarakanita Dengan Member Senam Aerobik di The Sahid Rich Yogyakarta Hotel

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan) maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ds. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIDN 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Pengelola Komplek Tarakanita
2. Kaprodi IKOR
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



SURAT KETERANGAN **08/TSRJH/HRD/SK/VIII/2015**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Syiwandana**
Alamat : The Sahid Rich Jogja Hotel
Jl. Magelang km 6 no 18, Kutupatran Yogyakarta
Telepon : 0274-5305888
Jabatan : Human Resource Manager

Dengan ini menyatakan bahwa yang bernama di bawah ini :

Nama : **Arif Hidayat Suwarna**
NIM : 11603141041

Adalah benar-benar telah melakukan penelitian tentang “ Perbedaan antara pola tidur pada ibu – ibu komplek tarakanita dengan member senam aerobik di The Sahid Rich Jogja Hotel” pada tanggal 26 Agustus 2015

Demikian surat ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 31 Agustus 2015
Hormat saya,

for 
31/8.15

Syiwandana
Human Resources Manager

*Jl. Magelang Km. 6. No 18 Yogyakarta
Phone : +62 274 530588 Fax : +62 274 623 143*

Lampiran 3. Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN

Kepada Yth.:

Member Senam Aerobik The Sahid Rich Yogyakarta Hotel

Dengan hormat, ditengah kesibukan Ibu-Ibu sebagai *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*, perkenankan peneliti memohon Ibu-Ibu meluangkan waktu untuk mengisi angket yang berkaitan dengan perbedaan pola tidur antara Ibu-Ibu Komplek Tarakanita dengan *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*. Peneliti mohon kepada Ibu-Ibu agar di dalam pengisian angket ini diisi, mohon segera dikembalikan melalui peneliti.

Atas perhatian dan kesediaan Ibu-Ibu mengisi angket ini, peneliti ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Agustus 2015
Peneliti,

Arif Hidayat Suwarna

Lanjutan Lampiran 3.

1. PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

- a. Mohon dengan hormat bantuan Ibu-Ibu untuk menjawab seluruh pertanyaan yang ada.
- b. Berilah tanda *check list* (✓) pada kolom yang Ibu-Ibu pilih sesuai keadaan yang sebenarnya.
- c. Ada lima alternatif jawaban, yaitu:
 Sering Sekali (SS) : 5
 Sering (S) : 4
 Kadang-kadang (KK) : 3
 Jarang Sekali (JS) : 2
 Tidak Pernah (TP) : 1

2. KARAKTERISTIK RESPONDEN

Nama :
 Tempat, tanggal lahir :
 Alamat :
 Pekerjaan :
 Riwayat Penyakit : ☐ Hipertensi ☐ Asma
 ☐ Diabetes ☐ Jantung
 Umur ☐ 18-25 tahun ☐ 26-64 tahun ☐ ≥65 tahun

Contoh:

| No. | Pernyataan | SS | S | KK | JS | TP |
|-----|--|----|---|----|----|----|
| 1. | Dalam satu minggu saya berolahraga teratur | | | ✓ | | |

| No. | Pernyataan | SS | S | KK | JS | TP |
|-----|---|----|---|----|----|----|
| 1. | Saya tidak pernah sakit karena tidur saya teratur. | | | | | |
| 2. | Tubuh saya segar setelah bangun tidur. | | | | | |
| 3. | Kesehatan saya tidak terganggu sehingga dapat tidur nyenyak. | | | | | |
| 4. | Saya tidur sebelum tengah malam (dini hari). | | | | | |
| 5. | Saya selalu tidur pada saat siang hari. | | | | | |
| 6. | Kamar saya sudah cukup udara/ventilasi. | | | | | |
| 7. | Saya merasa tidak terganggu untuk tidur meskipun di sekitar saya berisik. | | | | | |
| 8. | Sekitar tempat saya tidur sudah nyaman. | | | | | |
| 9. | Sejak sore hari, saya sudah bersiap untuk | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|--|
| | tidur. | | | | | |
| 10. | Sebelum mengantuk, saya tidak segera tidur. | | | | | |
| 11. | Dalam semalam saya bermimpi lebih dari 3 kali/berulang-ulang. | | | | | |
| 12. | Saya merasa sering bermimpi buruk sehingga tidur saya terganggu. | | | | | |
| 13. | Setiap bermimpi saya tidak pernah terjaga dari tidur. | | | | | |
| 14. | Tidur saya tidak nyenyak karena saya banyak pikiran. | | | | | |
| 15. | Saya merasa mudah capek dalam bekerja dan tidak konsentrasi. | | | | | |
| 16. | Saya merasa tubuh saya loyo dan lamban ketika mulai bekerja. | | | | | |
| 17. | Saya merasa mudah cemas/gugup dalam menghadapi sesuatu. | | | | | |
| 18. | Saya merasa sering mengalami sakit-sakitan. | | | | | |
| 19. | Saya merasa tubuh saya kurang sehat sehingga tidur saya tidak nyenyak. | | | | | |
| 20. | Saya merasa memiliki penyakit tertentu sehingga tidur saya tidak nyenyak. | | | | | |
| 21. | Saya merasa kurang beristirahat. | | | | | |
| 22. | Karena pekerjaan yang menumpuk, saya sering kurang tidur. | | | | | |
| 23. | Saya merasa cepat capai dan pegal-pegal sebelum mulai tidur. | | | | | |
| 24. | Saya merasa susah tidur, dan sering terbangun di tengah malam. | | | | | |
| 25. | Saya sering mengalami sesak napas sehingga tidur saya terganggu. | | | | | |
| 26. | Saya tidak bisa tidur jika tidak dibantu obat tidur. | | | | | |
| 27. | Setiap hari saya mengonsumsi obat penenang. | | | | | |
| 28. | Saya merasa tidur saya nyenyak setelah minum obat tidur. | | | | | |

Lampiran 4. Validitas dan Reliabilitas

** Halaman 1

Paket : Seri Program Statistik (SPS-2000)
Modul : Analisis Butir (Items Analysis)
Program : Analisis Kesehatan Butir (Validity)
Edisi : Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih
Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia
Versi 1BM/1N, Hak Cipta (c) 2001 Dilindungi UU

Nama Pemilik : DRS. SUDIMAN B., MM.
Nama Lembaga : Dian+ Computer – Telp. 883437
Alamat : Jl. Tengiri VIII/9 Perum. Minomartani Yk.

=====

Nama Peneliti : FERLIN HARTIATI
Nama Lembaga : FIK – UNY
Tgl Analisis : 4 Mei '06
Nama Berkas : FER
Nama Konstrak : Pola Tidur Karyawan

Jumlah Butir Semula : 31
Jumlah Butir Gugur : 3
Jumlah Butir Sahih : 28
Jumlah Kasus Semula : 25
Jumlah Data Hilang : 0
Jumlah Kasus Jalan : 25

** RANGKUMAN ANALISIS KESAHIHAN BUTIR

=====

| Butir No. | r xy | r bt | p | Status |
|-----------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | 0,484 | 0,433 | 0,014 | sahih |
| 2 | 0,779 | 0,756 | 0,000 | sahih |
| 3 | 0,475 | 0,431 | 0,015 | sahih |
| 4 | 0,299 | 0,247 | 0,116 | gugur |
| 5 | 0,681 | 0,641 | 0,000 | sahih |
| 6 | 0,539 | 0,492 | 0,006 | sahih |
| 7 | 0,420 | 0,361 | 0,036 | sahih |
| 8 | 0,447 | 0,397 | 0,023 | sahih |
| 9 | 0,495 | 0,447 | 0,012 | sahih |
| 10 | 0,646 | 0,615 | 0,001 | sahih |

=====

(bersambung)

** Halaman 2
(sambungan)

| Butir No. | r xy | r bt | p | Status |
|-----------|-------|-------|-------|--------|
| 11 | 0,500 | 0,447 | 0,012 | sahih |
| 12 | 0,093 | 0,026 | 0,449 | gugur |
| 13 | 0,615 | 0,580 | 0,001 | sahih |
| 14 | 0,719 | 0,684 | 0,000 | sahih |
| 15 | 0,569 | 0,527 | 0,003 | sahih |
| 16 | 0,633 | 0,596 | 0,001 | sahih |
| 17 | 0,782 | 0,757 | 0,000 | sahih |
| 18 | 0,730 | 0,701 | 0,000 | sahih |
| 19 | 0,686 | 0,656 | 0,000 | sahih |
| 20 | 0,626 | 0,582 | 0,001 | sahih |
| 21 | 0,683 | 0,644 | 0,000 | sahih |
| 22 | 0,766 | 0,729 | 0,000 | sahih |
| 23 | 0,424 | 0,375 | 0,031 | sahih |
| 24 | 0,403 | 0,368 | 0,033 | sahih |
| 25 | 0,527 | 0,479 | 0,007 | sahih |
| 26 | 0,704 | 0,670 | 0,000 | sahih |
| 27 | 0,548 | 0,507 | 0,005 | sahih |
| 28 | 0,095 | 0,037 | 0,427 | gugur |
| 29 | 0,623 | 0,595 | 0,001 | sahih |
| 30 | 0,619 | 0,587 | 0,001 | sahih |
| 31 | 0,752 | 0,732 | 0,000 | sahih |

Lanjutan Lampiran 4.

** Halaman 1

Paket : Seri Program Statistik (SPS-2000)
Modul : Analisis Butir (Items Analysis)
Program : Analisis Kesehatan Butir (Validity)
Edisi : Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih
Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia
Versi 1BM/1N, Hak Cipta (c) 2001 Dilindungi UU

Nama Pemilik : DRS. SUDIMAN B., MM.
Nama Lembaga : Dian+ Computer – Telp. 883437
Alamat : Jl. Tengiri VIII/9 Perum. Minomartani Yk.

=====

Nama Peneliti : FERLIN HARTIATI
Nama Lembaga : FIK – UNY
Tgl Analisis : 4 Mei '06
Nama Berkas : FER
Nama Konstrak : Pola Tidur Karyawan

** TABEL RANGKUMAN ANALISIS

=====

| | | | |
|------------------------|----------------|---|--------|
| Jumlah Butir Sahih | : MS | = | 28 |
| Jumlah Kasus Semula | : N | = | 25 |
| Jumlah Data Hilang | : NG | = | 0 |
| Jumlah Kasus Jalan | : NJ | = | 25 |
| | | | |
| Sigma X | : ΣX | = | 2363 |
| Sigma X Kuadrat | : ΣX^2 | = | 232099 |
| Variansi X | : $\sigma^2 x$ | = | 35 |
| Variansi Y | : $\sigma^2 y$ | = | 350 |
| | | | |
| Koef. Alpha | : rtt | = | 0,933 |
| Peluang Galat α | : p | = | 0,000 |
| Status | : | | Andal |

=====

Lampiran 5. Data Penelitian

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | Tidak Aktif Senam (Ibu-ibu kompleks Tarakanita) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pola Tidur | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | No | Item1 | Item2 | Item3 | Item4 | Item5 | Item6 | Item7 | Item8 | Item9 | Item10 | Item11 | Item12 | Item13 | Item14 | Item15 | Item16 | Item17 | Item18 | Item19 | Item20 | Item21 | Item22 | Item23 | Item24 | Item25 | Item26 | Item27 | Item28 |
| | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| | 6 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| | 7 | 1 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 8 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 9 | 1 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 10 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 11 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 12 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 13 | 1 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| | 14 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 15 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 |
| | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| | 17 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 |

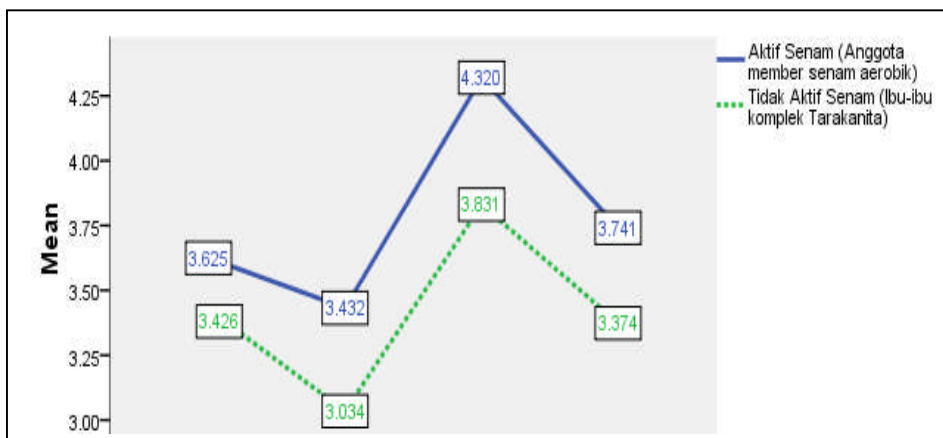
Lanjutan Lampiran 5.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | Aktif Senam (Anggota member senam aerobik) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pola Tidur | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | No | Item1 | Item2 | Item3 | Item4 | Item5 | Item6 | Item7 | Item8 | Item9 | Item10 | Item11 | Item12 | Item13 | Item14 | Item15 | Item16 | Item17 | Item18 | Item19 | Item20 | Item21 | Item22 | Item23 | Item24 | Item25 | Item26 | Item27 | Item28 |
| | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 |
| | 2 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 6 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 7 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 8 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 9 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 10 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 11 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 12 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 13 | 3 | 5 | 3 | 3 | 1 | 5 | 3 | 5 | 1 | 5 | 1 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 14 | 1 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 15 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

| Tingkat keaktifan senam aerobik | | PolaTidurTingkatan A (Tidur yang paling baik dan lelap) | PolaTidurTingkatan B dan C (Tingkatantidur sedang) | PolaTidurTingkatan D (Tidur sekedar lebih baik dari pada mengantuk) | PolaTidur |
|--|----------------|---|--|---|-----------|
| Aktif Senam (Anggota member senamaerobik) | N | 16 | 16 | 16 | 16 |
| | Sum | 464 | 659 | 553 | 1676 |
| | Mean | 29.000 | 41.188 | 34.563 | 104.750 |
| | Mean Weight | 3.625 | 3.432 | 4.320 | 3.741 |
| | Std. Deviation | 4.305 | 3.146 | 3.140 | 7.389 |
| | Variance | 18.533 | 9.896 | 9.863 | 54.600 |
| | Minimum | 20 | 37 | 27 | 90 |
| | Maximum | 36 | 48 | 39 | 118 |
| Tidak Aktif Senam (Ibu-ibu komplek Tarakanita) | N | 17 | 17 | 17 | 17 |
| | Sum | 466 | 619 | 521 | 1598 |
| | Mean | 27.412 | 36.412 | 30.647 | 94.000 |
| | Mean Weight | 3.427 | 3.034 | 3.831 | 3.374 |
| | Std. Deviation | 3.624 | 5.026 | 2.957 | 10.112 |
| | Variance | 13.132 | 25.257 | 8.743 | 102.250 |
| | Minimum | 21 | 28 | 24 | 71 |
| | Maximum | 34 | 44 | 36 | 113 |
| Total | N | 33 | 33 | 33 | 33 |

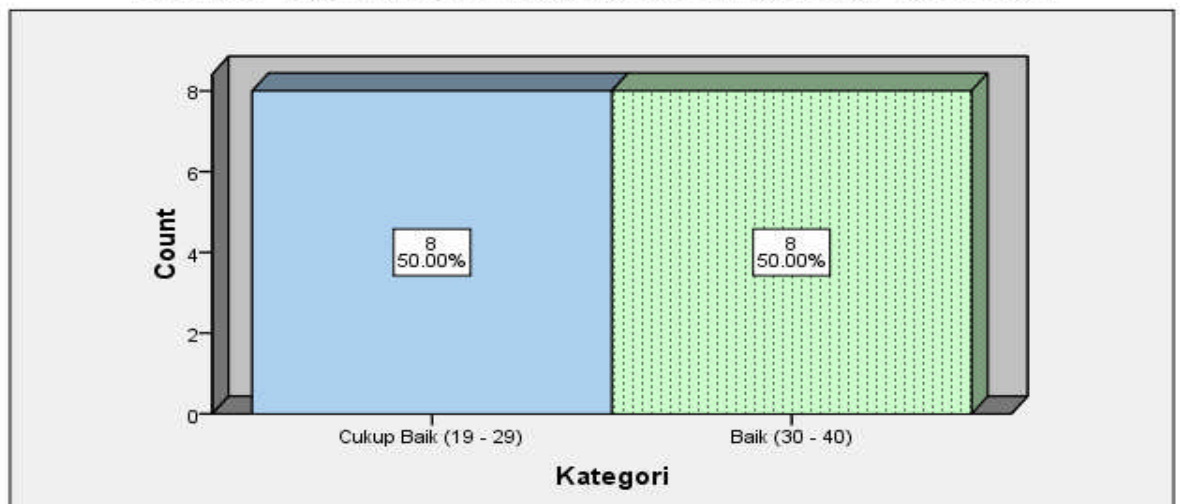


Lanjutan Lampiran 6.

PolaTidurTingkatan A (Tidur yang paling baikdanlelap) - AktifSenam

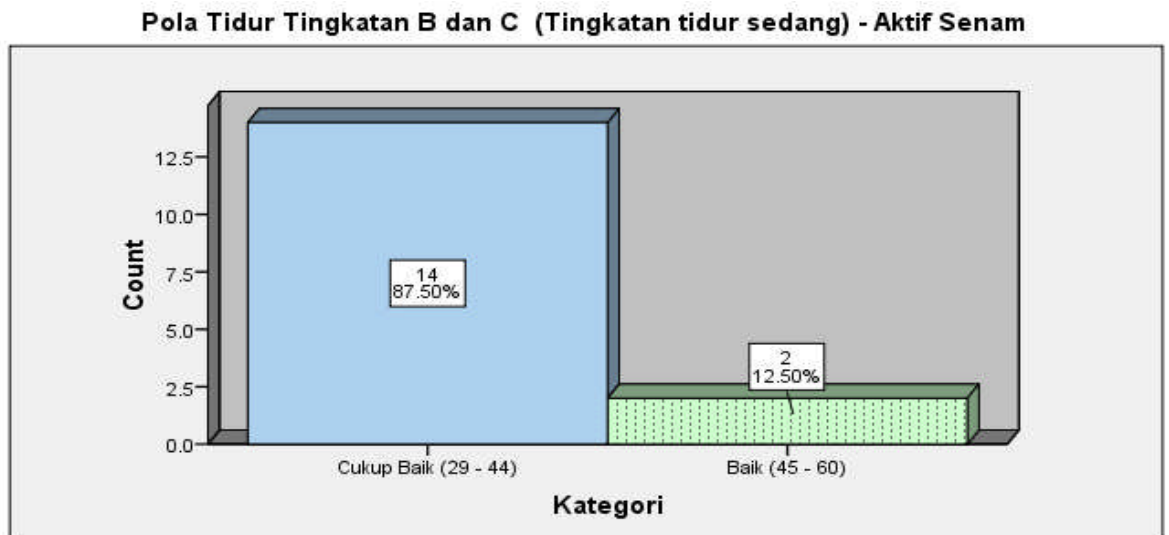
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | CukupBaik (19 - 29) | 8 | 50.0 | 50.0 | 50.0 |
| | Baik (30 - 40) | 8 | 50.0 | 50.0 | 100.0 |
| Total | | 16 | 100.0 | 100.0 | |

Pola Tidur Tingkatan A (Tidur yang paling baik dan lelap) - Aktif Senam



Lanjutan Lampiran 6.

| PolaTidurTingkatan B dan C (Tingkatantidursedang)- AktifSenam | | | | | |
|---|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | CukupBaik (29 - 44) | 14 | 87.5 | 87.5 | 87.5 |
| | Baik (45 - 60) | 2 | 12.5 | 12.5 | 100.0 |
| | Total | 16 | 100.0 | 100.0 | |

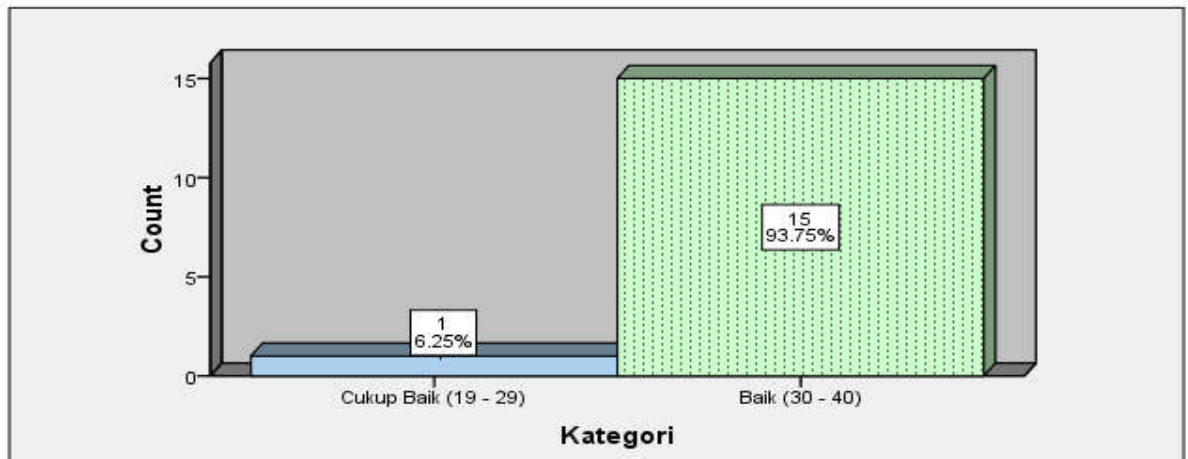


Lanjutan Lampiran 6.

PolaTidurTingkatan D (Tidursekedarlebihbaikdaripadamengantuk)- AktifSenam

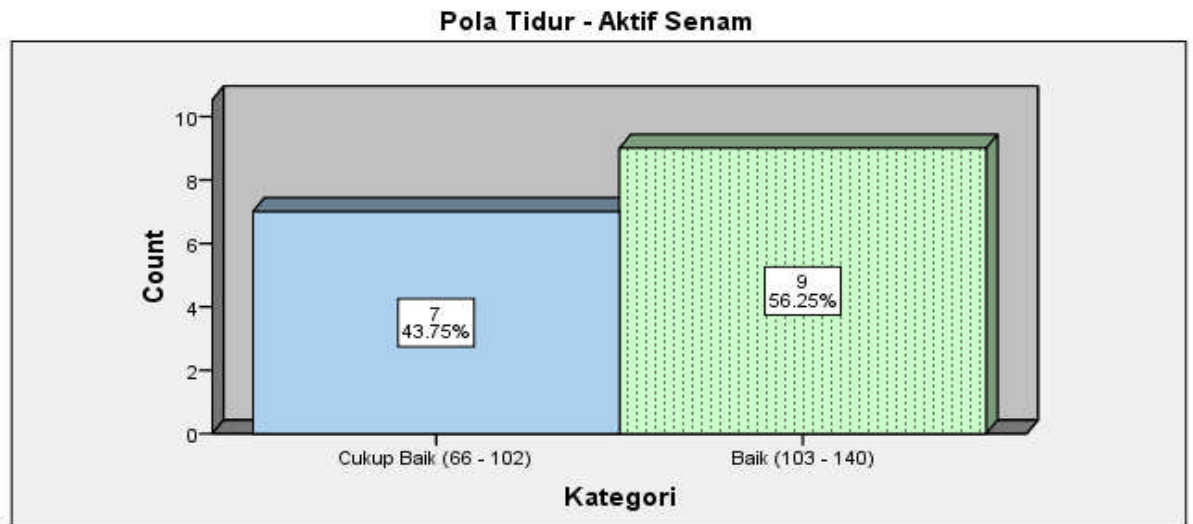
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | CukupBaik (19 - 29) | 1 | 6.3 | 6.3 | 6.3 |
| | Baik (30 - 40) | 15 | 93.8 | 93.8 | 100.0 |
| | Total | 16 | 100.0 | 100.0 | |

Pola Tidur Tingkatan D (Tidur sekedar lebih baik dari pada mengantuk) - Aktif Senam



Lanjutan Lampiran 6.

| PolaTidur - AktifSenam | | | | |
|------------------------|----------------------|-----------|---------|-----------------------|
| | | Frequency | Percent | Cumulative Percent |
| Valid | CukupBaik (66 - 102) | 7 | 43.8 | 43.8 |
| | Baik (103 - 140) | 9 | 56.3 | 100.0 |
| | Total | 16 | 100.0 | 100.0 |

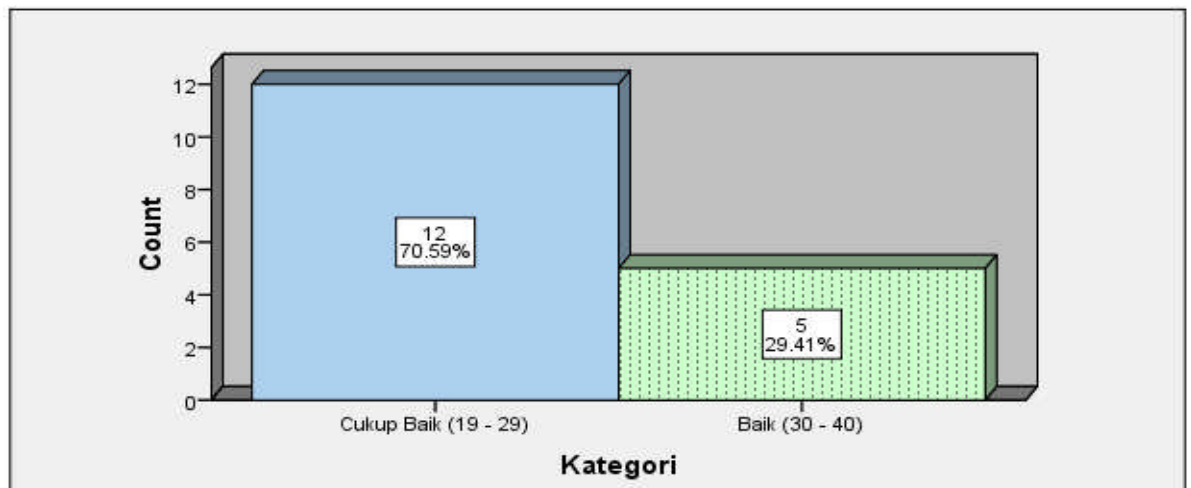


Lanjutan Lampiran 6.

PolaTidurTingkatan A (Tidur yang paling baikdanlelap) - TidakAktifSenam

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | CukupBaik (19 - 29) | 12 | 70.6 | 70.6 | 70.6 |
| | Baik (30 - 40) | 5 | 29.4 | 29.4 | 100.0 |
| Total | | 17 | 100.0 | 100.0 | |

Pola Tidur Tingkatan A (Tidur yang paling baik dan lelap) - Tidak Aktif Senam

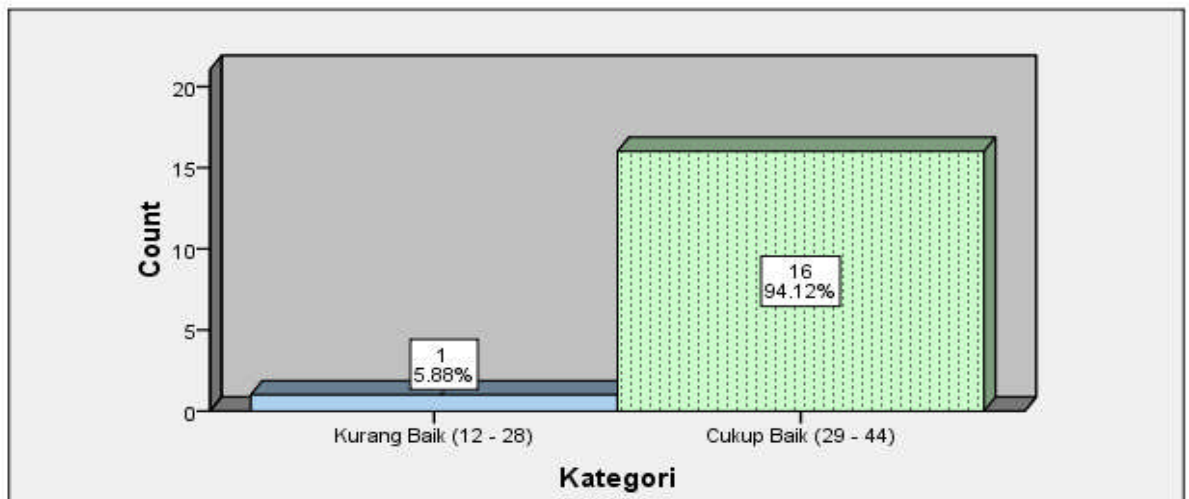


Lanjutan Lampiran 6.

PolaTidurTingkatan B dan C (Tingkatantidursedang) - TidakAktifSenam

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | KurangBaik (12 - 28) | 1 | 5.9 | 5.9 | 5.9 |
| | CukupBaik (29 - 44) | 16 | 94.1 | 94.1 | 100.0 |
| | Total | 17 | 100.0 | 100.0 | |

Pola Tidur Tingkatan B dan C (Tingkatan tidur sedang) - Tidak Aktif Senam

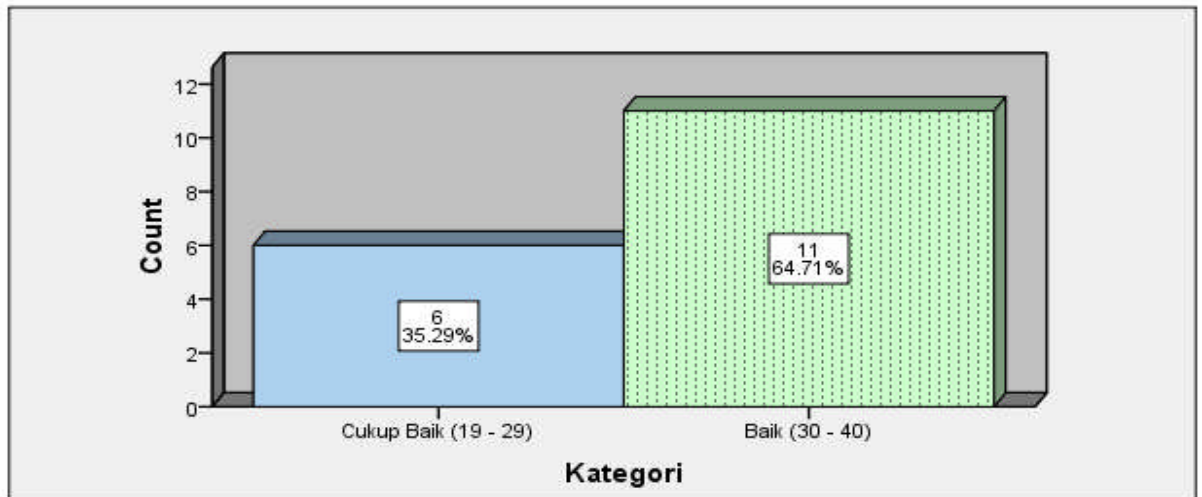


Lanjutan Lampiran 6.

PolaTidurTingkatan D (Tidursekedarlebihbaikdaripadamengantuk) - TidakAktifSenam

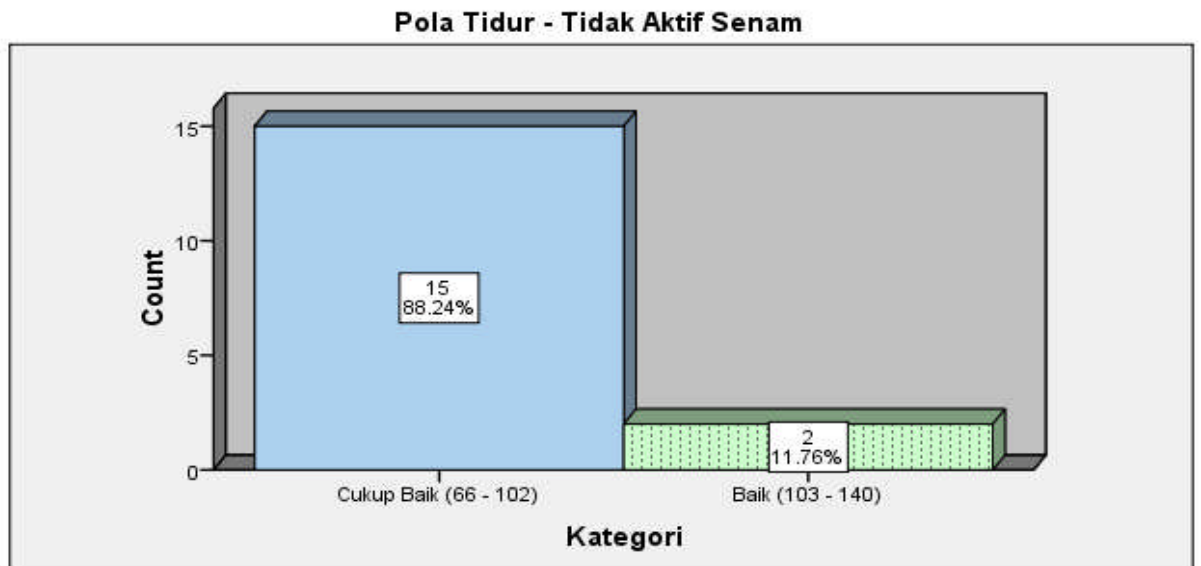
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | CukupBaik (19 - 29) | 6 | 35.3 | 35.3 | 35.3 |
| | Baik (30 - 40) | 11 | 64.7 | 64.7 | 100.0 |
| Total | | 17 | 100.0 | 100.0 | |

Pola Tidur Tingkatan D (Tidur sekedar lebih baik dari pada mengantuk) - Tidak Aktif Senam



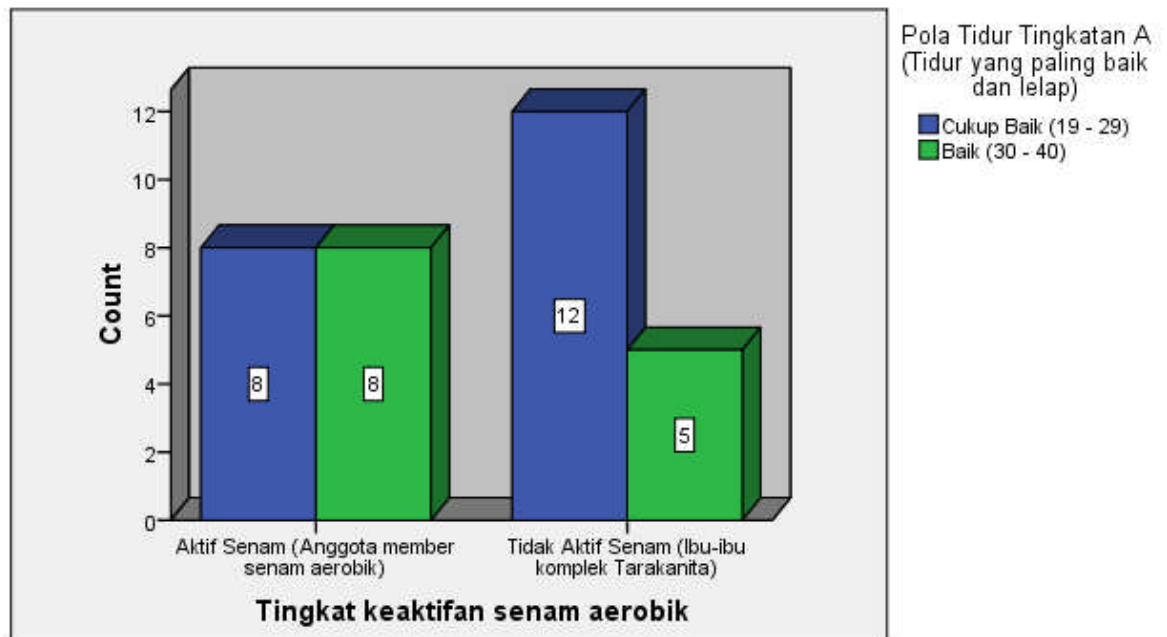
Lanjutan Lampiran 6.

| PolaTidur - TidakAktifSenam | | | | | |
|-----------------------------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | CukupBaik (66 - 102) | 15 | 88.2 | 88.2 | 88.2 |
| | Baik (103 - 140) | 2 | 11.8 | 11.8 | 100.0 |
| Total | | 17 | 100.0 | 100.0 | |

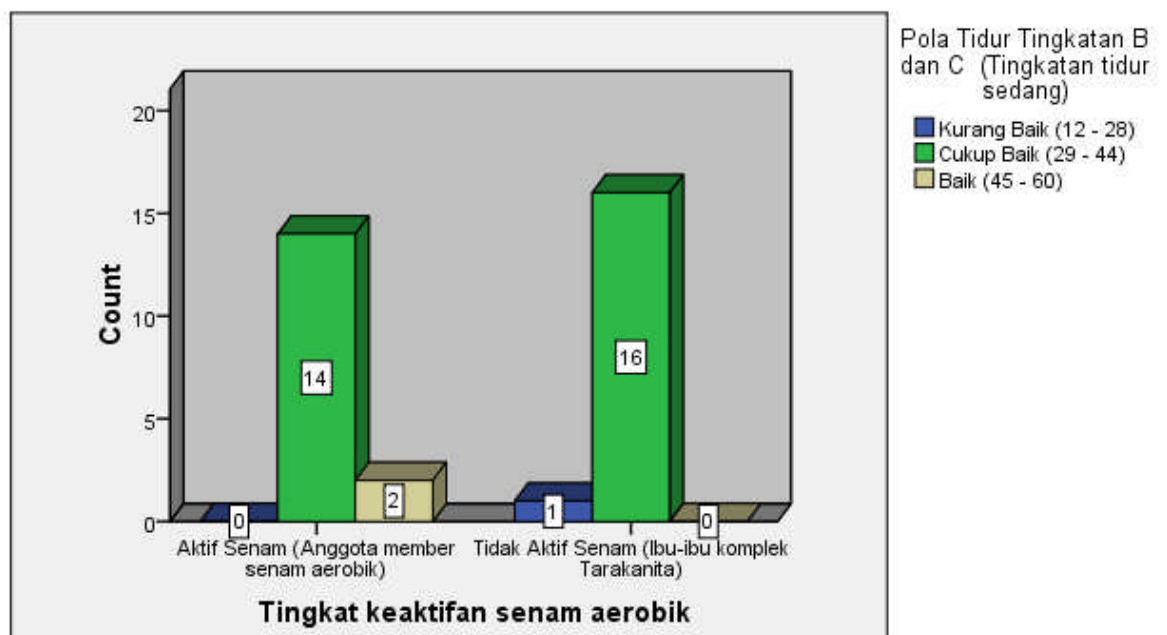


Lanjutan Lampiran 6.

Pola Tidur Tingkatan A (Tidur yang paling baik dan lelap)

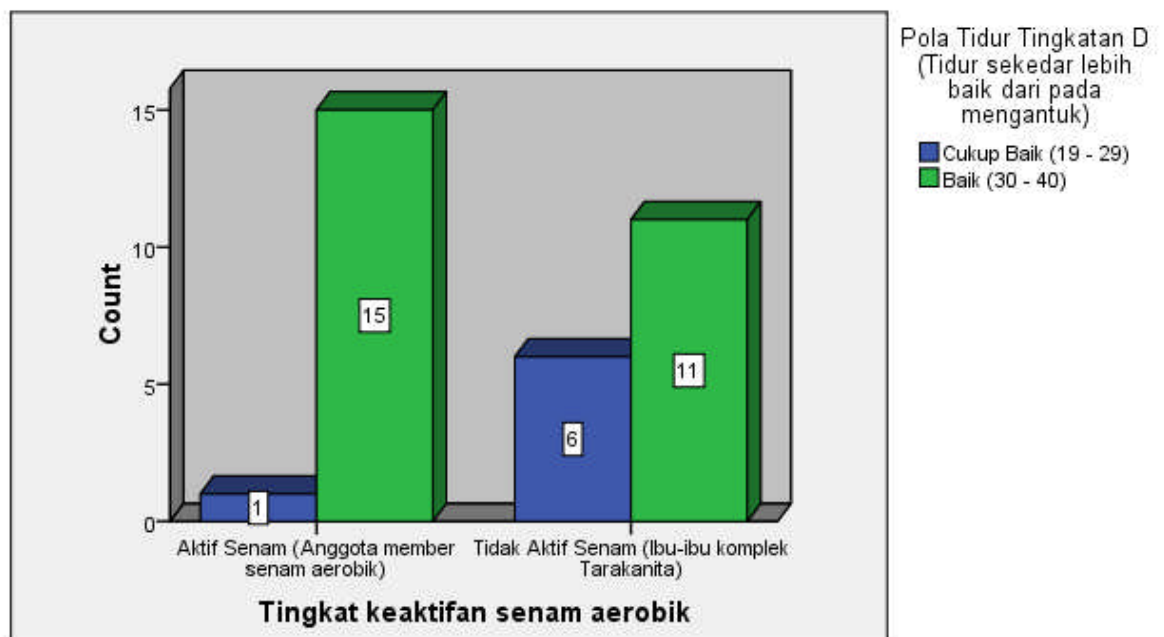


Pola Tidur Tingkatan B dan C (Tingkatan tidur sedang)

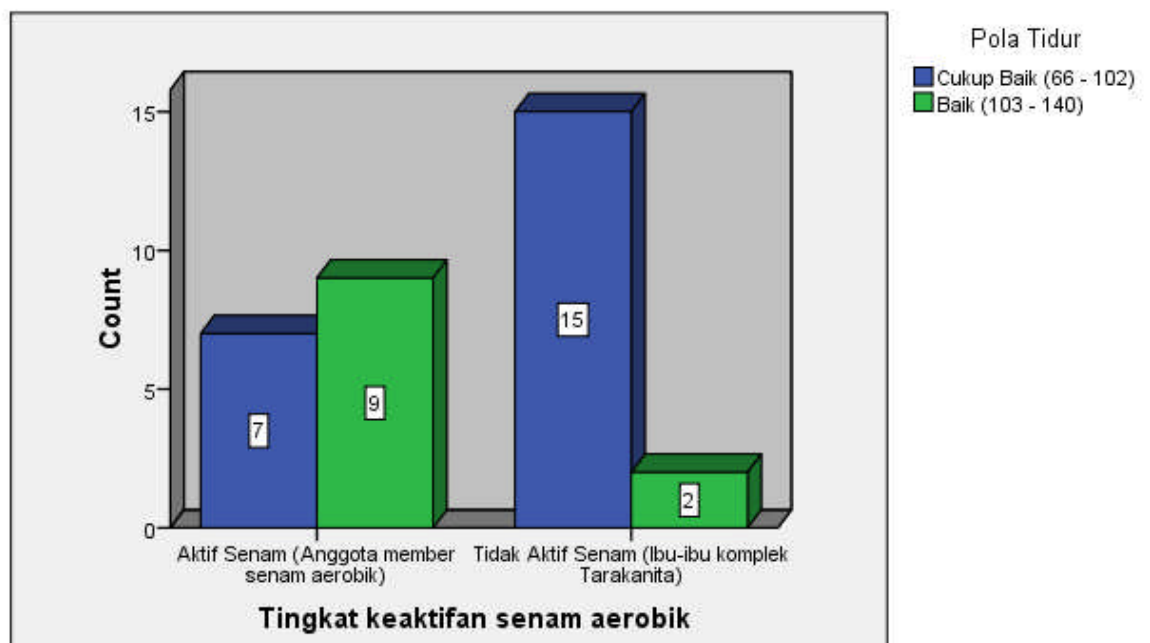


Lanjutan Lampiran 6.

Pola Tidur Tingkatan D (Tidur sekedar lebih baik dari pada mengantuk)



Total Pola Tidur



Lampiran 7. Pengujian Normalitas dan Homogenitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test - AktifSenam (Anggota member senamaerobik)

| | | PolaTidur |
|----------------------------------|----------------|-----------|
| N | | 16 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 104.75 |
| | Std. Deviation | 7.389 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .130 |
| | Positive | .130 |
| | Negative | -.087 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .521 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .949 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test - TidakAktifSenam (Ibu-ibukomplekTarakanita)

| | | PolaTidur |
|----------------------------------|----------------|-----------|
| N | | 17 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 94.00 |
| | Std. Deviation | 10.112 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .134 |
| | Positive | .097 |
| | Negative | -.134 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .553 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .920 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 8. Pengujian Hipotesis

T-Test

| Group Statistics | | | | | |
|-------------------------------|--|----|--------|----------------|-----------------|
| Tingkat keaktifansenamaerobik | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| PolaTidur | AktifSenam (Anggota member senamaerobik) | 16 | 104.75 | 7.389 | 1.847 |
| | TidakAktifSenam (Ibu-ibukomplekTarakanita) | 17 | 94.00 | 10.112 | 2.452 |

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---|------|-------|--------|------------------------------|-----------------|-----------------------|-------|--------|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | | | t-test for Equality of Means | | | | |
| | | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower | Upper |
| PolaTidur | Equal variances assumed | .941 | .340 | 3.468 | 31 | .002 | 10.750 | 3.100 | 4.428 | 17.072 |
| | Equal variances not assumed | | | 3.501 | 29.259 | .002 | 10.750 | 3.070 | 4.473 | 17.027 |

Lampiran 9. Dokumentasi



Pengisian angket oleh ibu-ibu komplek Tarakanita



Pengisian angket oleh ibu-ibu komplek Tarakanita

Lanjutan Lampiran 9.



Aktivitas senam ibu-ibu *member* senam aerobik *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*



Pengisian angket oleh ibu-ibu *member* senam aerobik *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*

Lanjutan Lampiran 9.



Pengisian angket oleh *member* senam aerobik *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*



Pengisian angket oleh ibu-ibu *member* senam aerobik *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*

Lanjutan Lampiran 9.



Pengisian angket oleh ibu-ibu *member* senam aerobik *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*